

# UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO



## FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN

### DIRECCIÓN DE POSGRADO

#### MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO

**TEMA:** “LA METODOLOGÍA EN LA ENSEÑANZA DEL  
BALONCESTO DE LAS NIÑAS DE LA CATEGORÍA SUB 8  
Y 10 DE LA ESCUELA ANDOAS CIUDAD DE PUYO  
PROVINCIA DE PASTAZA”

Trabajo de Investigación  
Previo a la Obtención del Grado Académico de Magíster en Cultura Física y  
Entrenamiento Deportivo

**Autora:** Lcda. Loida Torres Rodríguez

**Director:** Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez

Ambato – Ecuador

2013

## **Al Consejo de Posgrado de la UTA**

El tribunal receptor de la defensa del trabajo de investigación con el tema: **“LA METODOLOGÍA EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO DE LAS NIÑAS DE LA CATEGORÍA SUB 8 Y 10 DE LA ESCUELA ANDOAS CIUDAD DE PUYO PROVINCIA DE PASTAZA.** Presentado por: Lcda. Loida Torres Rodríguez, y conformado por, Lcda. Mg Silvia Acosta Bones, Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta, Lcdo. Mg. Diego Andrade Naranjo, miembros del Tribunal, Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez Director del trabajo de Investigación y presidido por: Ing. Mg. Wilma Gavilánez López, Presidenta del Tribunal; Ing. Mg. Juan Garcés Chávez, Director de POSGRADO, una vez escuchada la defensa oral del Tribunal aprueba y remite el trabajo de investigación para uso y custodia en las bibliotecas de la UTA.

.....  
Ing. Mg. Wilma Gavilanes López  
Presidenta del Tribunal de Defensa

.....  
Ing. Mg. Juan Garcés Chávez  
DIRECTOR DE POSGRADO

.....  
Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez  
Director del Trabajo de Investigación

.....  
Lcda. Mg. Silvia Acosta Bones  
Miembro del Tribunal

.....  
Lcdo. Mg. Washington Castro Acosta  
Miembro del Tribunal

.....  
Lcdo. Mg. Diego Andrade Naranjo  
Miembro del Tribunal

## **AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN**

La responsabilidad de las opiniones, comentarios y críticas emitidas en el trabajo de investigación con el tema **“LA METODOLOGÍA EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO DE LAS NIÑAS DE LA CATEGORÍA SUB 8 Y 10 DE LA ESCUELA ANDOAS CIUDAD DE PUYO PROVINCIA DE PASTAZA”**, nos corresponde exclusivamente a la: Lcda. Loida Torres Rodríguez, Autora y de Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez, Director del Trabajo de Investigación; y el patrimonio intelectual del mismo a la Universidad Técnica de Ambato.

.....  
Lcda. Loida Torres Rodríguez

**AUTORA**

.....  
Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez

**DIRECTOR**

## **DERECHOS DEL AUTOR**

Autorizo a la Universidad Técnica de Ambato, para que haga de este trabajo de investigación o parte de él un documento disponible para su lectura, consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los Derechos de mi trabajo de investigación, con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de esta, dentro de las regulaciones de la Universidad.

.....  
Lcda. Loida Elizabeth Torres Rodríguez  
C.I. 0916126592

## **DEDICATORIA**

A mis tres hermosos hijos  
A mi esposo quien me apoyo  
Incondicionalmente.

Loida Elizabeth Torres Rodríguez

## **AGRADECIMIENTO**

Gracias a Dios, por permitirme llegar hasta este momento tan importante de mi vida y lograr otra meta más en mi Vida Profesional.

Gracias a mi esposo e hijos, por su cariño, comprensión y apoyo sin condiciones, por escucharme y por sus sabios consejos, gracias por ser parte de mí vida.

Gracias a mis amigos, por hacer que cada pedazo de tiempo sea ameno.

Gracias a mis Tutores y compañeros, por permitirme ser parte del grupo de trabajo, sus consejos paciencia y opiniones, sirvieron para que me sienta satisfecha y en mi participación dentro del proyecto de investigación.

Gracias a la Universidad Técnica de Ambato especialmente al Centro de Posgrado, por la apertura en la Profesionalización y Especialización de quienes estamos inmiscuidos en la Administración de la Cultura Física.

Loida Elizabeth Torres Rodríguez

## ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS

### PÁGINAS PRELIMINARES

PORTADA.....	i
Al Consejo de Posgrado de la UTA.....	ii
AUTORÍA DE LA INVESTIGACIÓN.....	iii
DERECHOS DEL AUTOR.....	iv
DEDICATORIA.....	v
AGRADECIMIENTO.....	vi
ÍNDICE GENERAL DE CONTENIDOS.....	vii
ÍNDICE DE CUADROS.....	x
ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	xi
RESUMEN EJECUTIVO.....	xii
SUMMARY EXECUTIVE.....	<b>¡Error! Marcador no definido.</b>

### CONTENIDOS

<b>INTRODUCCIÓN.....</b>	<b>1</b>
<b>CAPÍTULO I.....</b>	<b>3</b>
<b>EL PROBLEMA.....</b>	<b>3</b>
1.1. TEMA.....	3
1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	3
1.2.1. Contextualización.....	3
1.2.2. Análisis Crítico.....	6
1.2.3. Prognosis.....	7
1.2.4. Formulación del Problema.....	7
1.2.5. Interrogantes de la Investigación.....	7
1.2.6. Delimitación del Problema.....	7
1.3. JUSTIFICACIÓN.....	7
1.4. OBJETIVOS.....	8
1.4.1. Objetivo General.....	8
1.4.2. Objetivos Específicos.....	9

<b>CAPÍTULO II .....</b>	<b>10</b>
<b>MARCO TEÓRICO .....</b>	<b>10</b>
2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS.....	10
2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA.....	10
2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL.....	12
2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES. ....	15
2.4.1. Fundamentación Teórica de la Variable Independiente.....	18
2.4.2. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente .....	35
2.5. HIPÓTESIS.....	59
2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES.....	59
 <b>CAPÍTULO III.....</b>	 <b>60</b>
<b>METODOLOGÍA .....</b>	<b>60</b>
3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN .....	60
3.2. MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN.....	60
3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN .....	61
3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA.....	61
3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES .....	64
3.5.1. Variable Independiente.- La Metodología .....	64
3.5.2. Variable Dependiente.- Enseñanza del baloncesto .....	65
3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN .....	66
 <b>CAPÍTULO IV .....</b>	 <b>67</b>
<b>ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS.....</b>	<b>67</b>
4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS .....	67
4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS .....	76
 <b>CAPÍTULO V.....</b>	 <b>81</b>
<b>CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES.....</b>	<b>81</b>
5.1. CONCLUSIONES .....	81
5.2. RECOMENDACIONES .....	82



<b>CAPÍTULO VI</b> .....	<b>83</b>
<b>PROPUESTA</b> .....	<b>83</b>
TEMA .....	83
6.1. DATOS INFORMATIVOS .....	83
6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA .....	83
6.3. JUSTIFICACIÓN .....	84
6.4. OBJETIVOS .....	84
6.4.1. Objetivo General .....	84
6.4.2. Objetivos Específicos.....	85
6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD .....	85
6.7. METODOLOGÍA .....	87
6.8. ADMINISTRACIÓN .....	88
<b>BIBLIOGRAFÍA</b> .....	<b>103</b>
<b>ANEXOS</b> .....	<b>105</b>
<b>ANEXOS N. 1</b> .....	<b>105</b>

## ÍNDICE DE CUADROS

Cuadro N° 1 Población y Muestra.....	62
Cuadro N° 2 Variable Independiente.- La Metodología .....	64
Cuadro N° 3 Variable Dependiente.- Enseñanza del Baloncesto.....	65
Elaborado por: Lcda. Loida Torres Rodríguez. ....	65
Cuadro N°4 Plan de Recolección .....	66
Cuadro N° 5.....	67
Cuadro N° 6 .....	68
Cuadro N° 7.....	69
Cuadro N° 8.....	70
Cuadro N° 9.....	71
Cuadro N° 10.....	72
Cuadro N° 11.....	73
Cuadro N° 12.....	74
Cuadro N° 13.....	75
Cuadro N. 14. Verificación Variable Independiente.....	76
Cuadro N. 15. Verificación Variable Independiente.....	77
Cuadro N. 16. Combinación de Frecuencias.....	77
Cuadro N. 17. Grado de significancia.....	79
Cuadro N° 18.- Metodología.- Modelo Operativo .....	87
Cuadro N° 19. Administración .....	88

## ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico N°1 Árbol de Problemas .....	5
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales .....	15
Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la variable independiente.....	16
Gráfico N°4 Constelación de ideas de la variable dependiente.....	17
Gráfico N° 5 .....	67
Gráfico N° 6 .....	68
Gráfico N° 7 .....	69
Gráfico N° 8 .....	70
Gráfico N° 9 .....	71
Gráfico N° 10 .....	72
Gráfico N° 11 .....	73
Gráfico N° 12 .....	74
Gráfico N° 13 .....	75

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**  
**MAESTRÍA EN CULTURA FÍSICA Y ENTRENAMIENTO DEPORTIVO**

**TEMA: “LA METODOLOGÍA EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO DE LAS NIÑAS DE LA CATEGORÍA SUB 8 Y 10 DE LA ESCUELA ANDOAS CIUDAD DE PUYO PROVINCIA DE PASTAZA.”.**

**Autor:** Lcda. Loida Torres Rodríguez

**Director:** Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez.

**Fecha:** 29 de agosto, 2013

**RESUMEN EJECUTIVO**

La vida social está alcanzando cada vez valores más elevados, lo observamos en el número de retransmisiones deportivas, aumento de número de gimnasios, moda sobre ropa y calzado deportivo y métodos de entrenamientos, la forma de enseñar el deporte a los escolares. La metodología de enseñanza del deporte es uno de los contenidos que mayor interés despierta en los últimos años en profesores e investigadores de la educación física. La metodología tradicional se basaba más en aspectos de repetición, monotonía, disciplina y excesivo uso de la competición, mientras que ahora se defienden propuestas más lúdicas, amenas y formativas que tienen mucho más en cuenta al propio alumno y su proceso particular de aprendizaje de un deporte, debido a que niños y adultos son muy diferentes, debemos trabajar de otra forma para conquistarlos y crear los hábitos necesarios para poder garantizar una práctica deportiva regular en ellos, el baloncesto es un deporte donde las acciones de los participantes están orientadas hacia la superación de la oposición del adversario y el alcance de determinados objetivos. El baloncesto se encuentra en la categoría de los deportes cuyas acciones de los jugadores son veloces y se ejecutan en determinado intervalo de tiempo, se pueden realizar en condiciones estándar y en situaciones permanentemente cambiantes y para los dos casos los jugadores deben dominar gran número-volumen, de habilidades y hábitos. Una de las particularidades del juego de baloncesto son las acciones motrices, los cuales son base fundamental en el dominio de sistema de movimientos cuyas repeticiones múltiples llevan hacia el dominio de estereotipos dinámicos. Las tareas motrices que surgen en la marcha del juego de baloncesto se solucionan con la ayuda de ciertos movimientos (o sistema de movimientos).

**Descriptor:** Metodología, amenas y formativas, proceso, hábito, acciones motrices, intervalo, adversario, estándar, dominar, repeticiones múltiples.

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO FACULTY OF HUMANITIES AND  
EDUCATION MANAGEMENT OF POSTGRADUATE MASTER'S DEGREE IN  
PHYSICS AND SPORTS TRAINING CULTURE  
THEME: "THE METHODOLOGY IN TEACHING BASKETBALL GIRLS OF  
CATEGORY SUB 8 AND 10 OF THE SCHOOL ANDOAS CITY OF PUYO  
PROVINCE PASTAZA."**

**Author:** Lcda. Loida Torres Rodríguez

**Headmaster:** Lcdo. Mg. Fernando Yucailla Sánchez

**Date:** 29 de agosto, 2013

**ABSTRAC**

Social life is reaching increasingly higher values, as observed in the number of sports broadcasts, increasing number of gyms, fashion on clothing and footwear and training methods, how to teach the sport to schoolchildren teaching methodology Sport is one of the most interesting content in recent years awakened teachers and researchers in physical education. The traditional methodology was based more on aspects of repetition, monotony, discipline and excessive use of competition while defending proposals now more playful, entertaining and training they have much more in mind the students themselves and their particular learning process of a sport, because children and adults are very different, we work differently to conquer and create the habits necessary to ensure them regular sports, basketball is a sport where participants actions are geared towards overcoming of the opposition of the adversary and scope of certain objectives. Basketball is in the sports category of players whose actions are fast and run at a certain time interval, can be performed in standard conditions and ever-changing situations and in both cases the players must master large-volume, skills and habits. One of the peculiarities of the game of basketball are the motor actions, which are fundamental base system mastering multiple repeats movements whose lead toward mastery of dynamic stereotypes. The motor tasks that arise in the course of the game of basketball are solved with the help of certain movements (or system of movements).

**Descriptors:** Methodology, enjoyable and formative, process, habit, motor actions, interval, adversary, standard, master, multiple repetitions.

## INTRODUCCIÓN

El tema a desarrollarse en la presente investigación abarca las dos variables que son que son la variable independiente, metodología de la enseñanza; y la variable dependiente, del baloncesto, la Investigación que se refleja en el argumento informe, consta de:

EL CAPÍTULO I: EL PROBLEMA. Contiene el Planteamiento, las Contextualizaciones Macro, Meso, Micro, el Árbol de Problemas, el Análisis Crítico, la Prognosis, la formulación del problema, los Interrogantes de la Investigación, las Delimitaciones, la justificación y los Objetivos general y Específicos.

EL CAPÍTULO II: EL MARCO TEÓRICO, comprende los Antecedentes de la investigación, las Fundamentaciones, de la Red de Inclusiones, las Constelaciones de Ideas de cada variable, la Categorías de la Variable Independiente y de la Variable Dependiente, la Formulación de la hipótesis y el señalamiento de Variables.

EL CAPÍTULO III: LA METODOLOGÍA. Abarca el Enfoque, las Modalidades de la Investigación, los Niveles o tipos, la Población y Muestra la Operacionalización de las dos variables independiente y dependiente, las Técnicas e Instrumentos de Investigación, el Plan de Recolección de la información, la Validez y confiabilidad, el Plan de Procesamiento de la información y el Análisis e interpretación de los resultados.

EL CAPÍTULO IV: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS. En este capítulo se explica el análisis e interpretación de los resultados mediante tablas y gráficos extraídos de la aplicación de las encuestas realizadas a los deportistas de la escuela de baloncesto de la Escuela Andoas, para terminar con la comprobación de la hipótesis mediante sus argumentos y verificación.

EL CAPÍTULO V: CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES, en esta parte del trabajo de Investigación se especifica las conclusiones a las que se ha llegado mediante la imaginación de campo, y a la vez se plantean las recomendaciones pertinentes.

EL CAPÍTULO VI: LA PROPUESTA, en este capítulo se vislumbra una propuesta de solución frente al problema fenómeno de estudio, la cual es una estrategia metodológica para ser empleada dentro de los procesos de la metodología de la enseñanza del baloncesto de las niñas de la Escuela Andoas. Finalmente se concluye con el MATERIAL DE REFERENCIA, el mismo que incluye la bibliografía y los anexos.

## **CAPÍTULO I EL PROBLEMA**

### **1.1. TEMA**

**“LA METODOLOGÍA EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO DE LAS NIÑAS DE LA CATEGORÍA SUB 8 Y 10 DE LA ESCUELA ANDOAS CIUDAD DE PUYO PROVINCIA DE PASTAZA.”**

### **1.2. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

#### **1.2.1. Contextualización**

El baloncesto a nivel mundial engloba a todos aquellos practicantes de todas las edades, su objetivo principal es la metodología de enseñanza tanto a nivel individual como colectiva, Sus reglas están diseñadas para jugadores/as en una práctica deportiva más asequible

La metodología utilizada es la base y esencia del juego, es trabajar con la idea de diversión y juego para la consecución de los aprendizajes que es la característica más clara y evidente.

Debemos tener en cuenta como principios metodológicos el utilizar métodos activos de aprendizajes, enseñando los gestos técnicos y tácticos básicos para entender mejor y utilizarlos de manera adecuada, así como también que los deportistas construyan sus propios aprendizajes, siendo el entrenador su guía, y orientador en utilizar estrategias significativas y motivante.

Administrativa y reglamentariamente, el baloncesto en nuestro país surge con inquietudes particulares de una región determinada, que le confiere mayor o menor grado de estructuración sobre otras regiones o provincias.



En Ecuador, el baloncesto desde su inicio, fue un deporte de élite, de gente que había estudiado en el extranjero, luego la llegada de técnicos ingleses para trabajar en nuestro país permitió la difusión paulatina de este deporte hasta que quienes conocían algo sobre reglamentación del baloncesto asumían las funciones de entrenador y esta práctica se tornó común después con gente de origen extranjero y que, con refuerzos, se incorporaban a los diferentes equipos.

El baloncesto desde sus inicios ha tenido un entrenamiento inspirado únicamente en la práctica monótona de ejercicios, es decir sin tener conocimiento pleno por parte del entrenador, sin llevar una planificación adecuada para el desarrollo de las capacidades motrices de los niños que recién tratan de incursionar en esta disciplina deportiva.

En la actualidad, en la ciudad del Puyo de la Provincia de Pastaza aún se mantiene esta práctica por quienes pertenecieron a diferentes equipos del país, la mayoría de ellos carente de una elemental preparación académica y técnica, elemento fundamental para guiarlo y ejecutarlo.

Razón indispensable señalar que, entrenadores técnicos, y dirigentes sean profesionales capacitados y los responsables directos de una buena o mala formación de los deportistas, ya que en el proceso formativo de niños, debemos tomar en cuenta una adecuada planificación metodológica en el proceso enseñanza aprendizaje.

## ÁRBOL DE PROBLEMA

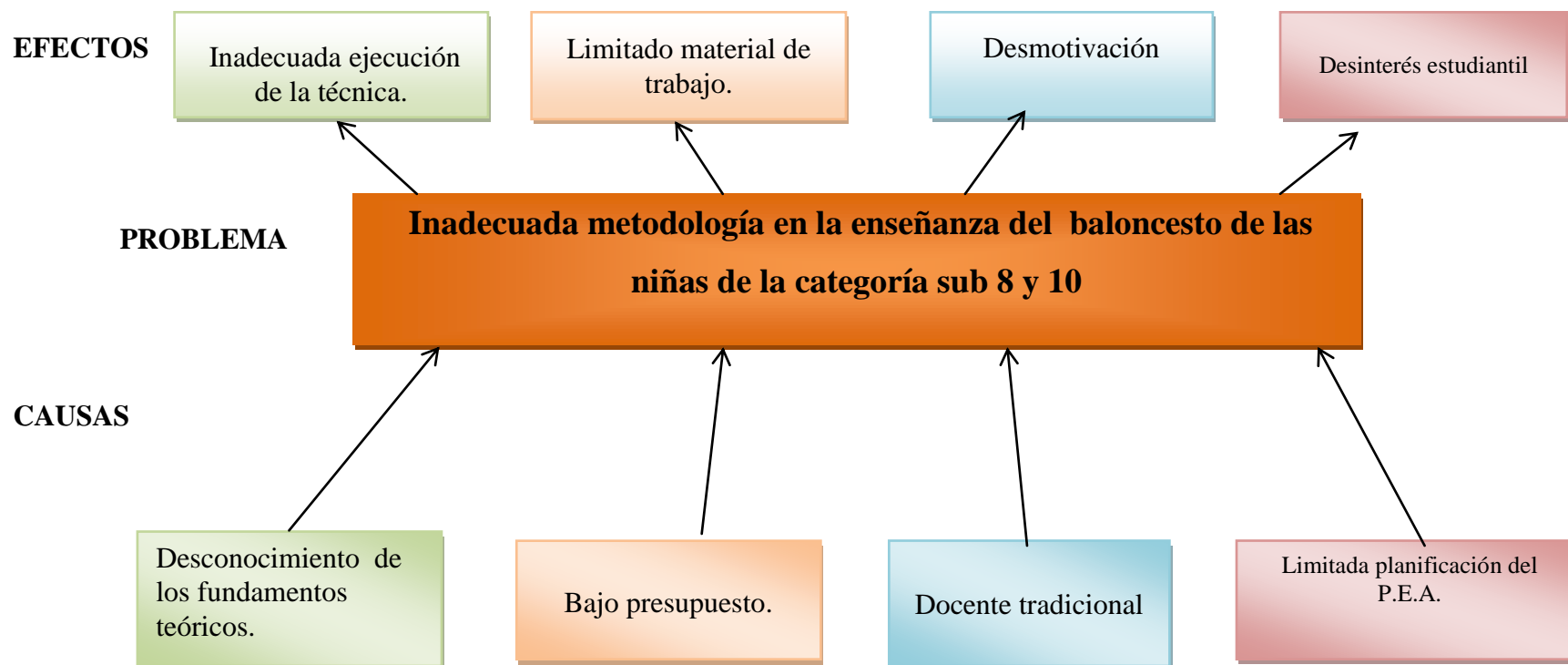


Gráfico N°1 Árbol de Problemas  
Elaborado por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### 1.2.2. Análisis Crítico

La inadecuada preparación de las estudiantes, están condicionadas por numerosos factores y circunstancias, en el desarrollo que debe desempeñar la dirección pedagógica como un entrenamiento planificado se debe a diferentes factores como desconocimiento de los fundamentos teóricos, bajo presupuesto, docente tradicional, limitada planificación del P.E.A. y que por consiguiente trae consigo diferentes consecuencias como inadecuada ejecución de la técnica, limitado material de trabajo, Desmotivación, Desinterés estudiantil.

El desconocimiento de los fundamentos teóricos del baloncesto se debe la poca profesionalidad de los docentes que de otra manera no tienen la preparación idónea en este deporte trayendo como consecuencia una inadecuada ejecución de la técnica por parte de las estudiantes de la escuela Andoas.

El bajo presupuesto de la institución no permite la adquisición de material de trabajo como balones conos cuerdas silbato cronómetro para las prácticas correspondientes.

Los docentes a pesar de tener un título profesional en la rama desconocen la elaboración de planes y programas para desarrollar la enseñanza aprendizaje del baloncesto produciéndose una desmotivación en los estudiantes y por consiguiente su deserción.

No existe una planificación adecuada del proceso enseñanza aprendizaje con metodologías activas de aprendizaje especialmente en el baloncesto con las categorías infantiles de 8 y 10 años de edad lo que produce un desinterés estudiantil por la falta de una guía y orientación de enseñanza mediante juegos y dinámicas actualizadas que permitan la inserción de nuevos elementos en este deporte.

### **1.2.3. Prognosis**

De no existir cambios en la metodología de la enseñanza del baloncesto, seguirá estancado el nivel del conocimiento y los procedimientos en la preparación en las niñas de la escuela, por lo que con una propuesta sobre: Diseñar una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza, se logrará mejorar el nivel de preparación y de intervención en futuros campeonatos internos y externos de la institución.

### **1.2.4. Formulación del Problema**

¿Cómo la metodología influye en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza?

### **1.2.5. Interrogantes de la Investigación**

¿Qué tipo de metodología se utiliza para la enseñanza del baloncesto?

¿El tipo de metodología del baloncesto influye en la enseñanza del baloncesto?

¿Participaría usted en el diseño de una guía sobre estrategias metodológicas que influyan en la enseñanza del baloncesto?

### **1.2.6. Delimitación del Problema**

Tiempo: Septiembre 2012 a Julio 2013

Lugar: Escuela Andoas.

Espacio: Niñas de la categoría sub 8 y 10.

Tema: La metodología en la enseñanza del baloncesto.

## **1.3. JUSTIFICACIÓN**

El baloncesto es uno de los deportes que en la provincia tiene considerable aceptación tanto para niños, jóvenes y adultos, hiéndelo por lo que considero que

la aplicación de una metodología activa de aprendizaje de los fundamentos técnicos del baloncesto aplicados en el proceso de enseñanza de la categoría sub 8 y 10 serán los más adecuados para obtener en el futuro deportistas que conlleven a esta provincia a lugares importantes.

**La originalidad** de este trabajo de investigación está compuesta por la problemática que existe en la enseñanza del baloncesto en la Escuela Andoas.

**La importancia** conocer los beneficios de la aplicación de una metodología activa de aprendizaje en la enseñanza del baloncesto.

**El interés** investigar la metodología de enseñanza del baloncesto en las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas.

**El impacto** obtener mejores resultados en el proceso de adquisición de los nuevos conocimientos y que se transformen en significativos para beneficio personal, familiar y social.

**Los beneficiarios** del presente estudio serán las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, así como también familiares, entrenadores y por ende la escuela.

**La factibilidad** se debe por que cuenta con el apoyo de autoridades padres de familia docentes que se han comprometido para el apoyo de este estudio, que redundará en beneficio comunitario.

## **1.4. OBJETIVOS**

### **1.4.1. Objetivo General**

Investigar la metodología que se aplica en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

#### **1.4.2. Objetivos Específicos**

- Comprobar la metodología que se aplica en las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza.
- Analizar la metodología que se aplica en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza.
- Diseñar una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

## **CAPÍTULO II**

### **MARCO TEÓRICO**

#### **2.1. ANTECEDENTES INVESTIGATIVOS**

Luego de haber realizado la investigación en la escuela Andoas no se encontró trabajos relacionados a este tema “la metodología en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza” por consiguiente la investigadora será la primera en realizar este tipo de trabajo investigativo, que sin duda redundara en beneficio de las niñas de la escuela así como también de la comunidad en general.

#### **2.2. FUNDAMENTACIÓN FILOSÓFICA**

El enfoque filosófico de la educación y la planificación deportiva es que el ser humano desarrolle sus capacidades y potencialidades, la actividad física es parte de la formación integral del hombre, por lo mismo se procura que se cambie el ente receptivo por el propositivo, el ente pasivo por el activo, el aprendizaje por el interaprendizaje. La formación y los conocimientos científicos y humanísticos que van recibiendo y descubriendo las niñas tienen un significado en la vida encaminada a la resolución de problemas buscando la paz y armonía entre los actores en el proceso enseñanza aprendizaje.

#### **Fundamentación Ontológica.**

“Si tomamos a los hombres tales y como son, lo hacemos peores de lo que son, pero si lo tomamos como si fueran lo que deberían ser, lo llevaremos a donde tienen que ser llevados” (anónimo)

Esto nos lleva a la necesidad e inquietud que deben tener los entrenadores, de examinar sus actuaciones frente a la naturaleza humana, si por lo contrario, solo

requiere del estímulo para alcanzar elevados niveles de juego, entonces otra será su actuación es sus relaciones con los demás.

### **Fundamentación Epistemológica.**

Los constantes avances en materia de una ciencia cognitiva, los nuevos programas iniciativas para enseñar a pensar, los diferentes tipos de metodología en la enseñanza, obligan que el entrenador este actualizado en nuevas formas de enseñar y aprender.

En vez de permanecer estático en los avances educativos tecnológicos y deportivos se volverá incompatibles con los rasgos de inquietud intelectual y afán de innovación que caracterizan a los entrenadores comprometidos con el crecimiento deportivo de las nuevas generaciones.

### **Fundamentación Psicopedagógica.**

Las transformaciones globales y en particular de calidad en el deporte, implica plantearse cambios radicales en nuestro sistema de metodología en la enseñanza, significa también transformarnos a nosotros siendo eficientes con sentido humano y valorados, consientes y comprometidos en lo personal y social.

Es necesario inculcar en nuestros deportistas el aprendizaje individual y colectivo con estrategias metodológicas activas en los procesos de enseñanza-aprendizaje, cultivando la creatividad, la autonomía y la disciplina para ponerlos en práctica en la vida cotidiana.

### **Fundamentación Axiológica.**

Los deportistas de cualquier edad deben distinguir permanentemente los deseos de ser un deportista diferente, con el objetivo de mejorar su performance, no debe caber en su interior la apatía, el desgano o la pasividad.



Como consecuencia tanto entrenadores como deportistas deben impulsar las capacidades cognitivas y deportistas transmitir energía positiva entusiasta en todo el proceso enseñanza aprendizaje.

### **2.3. FUNDAMENTACIÓN LEGAL**

- La Ley del Deporte en su artículo 2 manifiesta que al Estado le corresponde:
  - a. Proteger, estimular, promover y coordinar las actividades físicas, deportivas y de recreación de la población ecuatoriana; así como planificar, fomentar y desarrollar el deporte, la educación física y la recreación.
  - b. Proveer los recursos económicos e infraestructura que permita manifestar estas actividades físicas- deportivas- recreativas

En la “**Constitución Política de la República**”, referente a los Derechos económicos, sociales y culturales, en el capítulo IV, sección undécima, de los deportes:

**ART.82.-** “El estado protegerá, estimulará, proveerá y coordinará la cultura física, el deporte y recreación, como actividades para la formación integral de las personas.

Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades.”

**En la ley del deporte.** Publicada el 11 de Agosto del 2010, registro oficial 255.

## **TITULO V**

### **DE LA EDUCACIÓN FÍSICA**

#### **Sección 1**

##### **GENERALIDADES**

Art. 81.- De la Educación Física.- La Educación Física comprenderá las actividades que desarrollen las instituciones de educación de nivel Pre-básico, básico, bachillerato y superior, considerándola como una área básica que fundamenta su accionar en la enseñanza y perfeccionamiento de los mecanismos apropiados para la estimulación y desarrollo psicomotriz. Busca formar de una manera integral y armónica al ser humano, estimulando positivamente sus capacidades físicas, psicológicas, éticas e intelectuales, con la finalidad de conseguir una mejor calidad de vida y coadyuvar al desarrollo familiar, social y productivo.

Art. 82.- De los contenidos y su aplicación.- Los establecimientos educativos de todos los niveles deben aplicar en sus contenidos de estudio y mallas curriculares la cátedra de educación física, la misma que deberá ser impartida cumpliendo una carga horaria que permita estimular positivamente el desarrollo de las capacidades físicas e intelectuales, condicionales y coordinativas de los estudiantes.

Los establecimientos de educación intercultural bilingüe desarrollarán y fortalecerán las prácticas deportivas y los juegos ancestrales.

#### **Art. 19 Capítulo 1. Ley del deporte y recreación.**

En cada año se realizará, el campeonato provincial de baloncesto de las categorías infantil, pre juvenil, juvenil y profesional, en mujeres y varones; la organización de cada evento se determinará en el reglamento que la Federaciones y

Asociaciones manejen, supervisadas y orientadas por la Federación Ecuatoriana de baloncesto para dicho efecto, acogándose a las normas internacionales de este deporte, que serán sometidas para su aprobación por el Directorio.

**Art. 62 Capítulo 7 ley del deporte y extranjería**

Se considera como jóvenes deportistas nacionales a todos aquellos que son ecuatorianos por nacimiento o naturalización o los que habiendo nacido en el exterior lo son por ser hijos de ecuatorianos, de acuerdo a la constitución política del estado. y además los deportistas y/o clubes cumplan con los requisitos que cada federación exige; en nuestro caso el baloncesto.

**Del consejo nacional de deporte.**

El consejo nacional de deporte autoriza al señor ministro de educación y cultura aprobar, las reformas a los estatutos en las entidades deportivas contempladas en la ley de Educación Física Deportes y Recreación.

Todas las actividades estarán sujetas a las reglas oficiales del baloncesto 2008, aprobadas por el Comité de la FIBA Beijing (República Popular de China)

Dadas el 26 de abril del 2008, su aplicación a partir del 01 de octubre del 2008.

## 2.4. CATEGORÍAS FUNDAMENTALES.

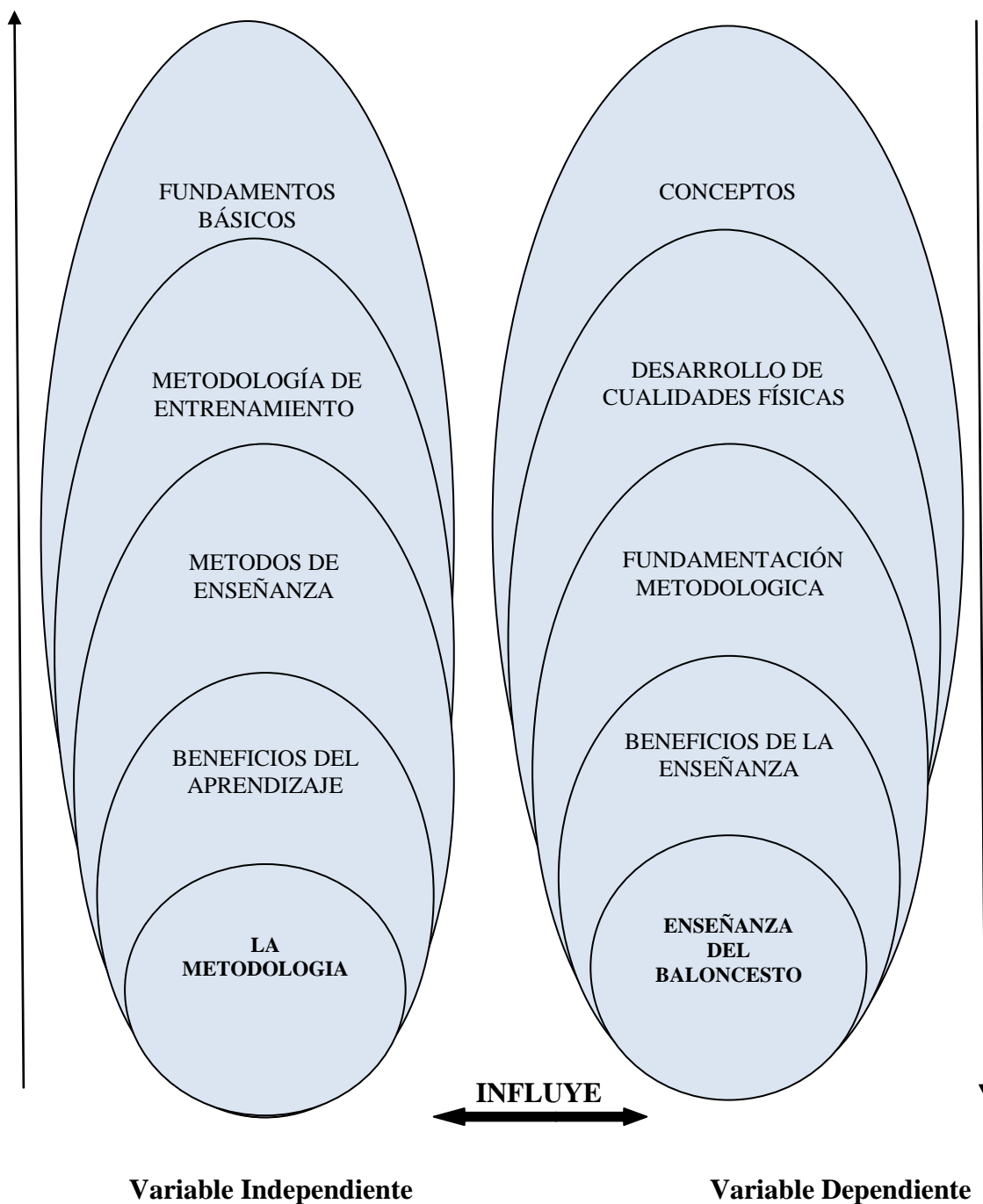
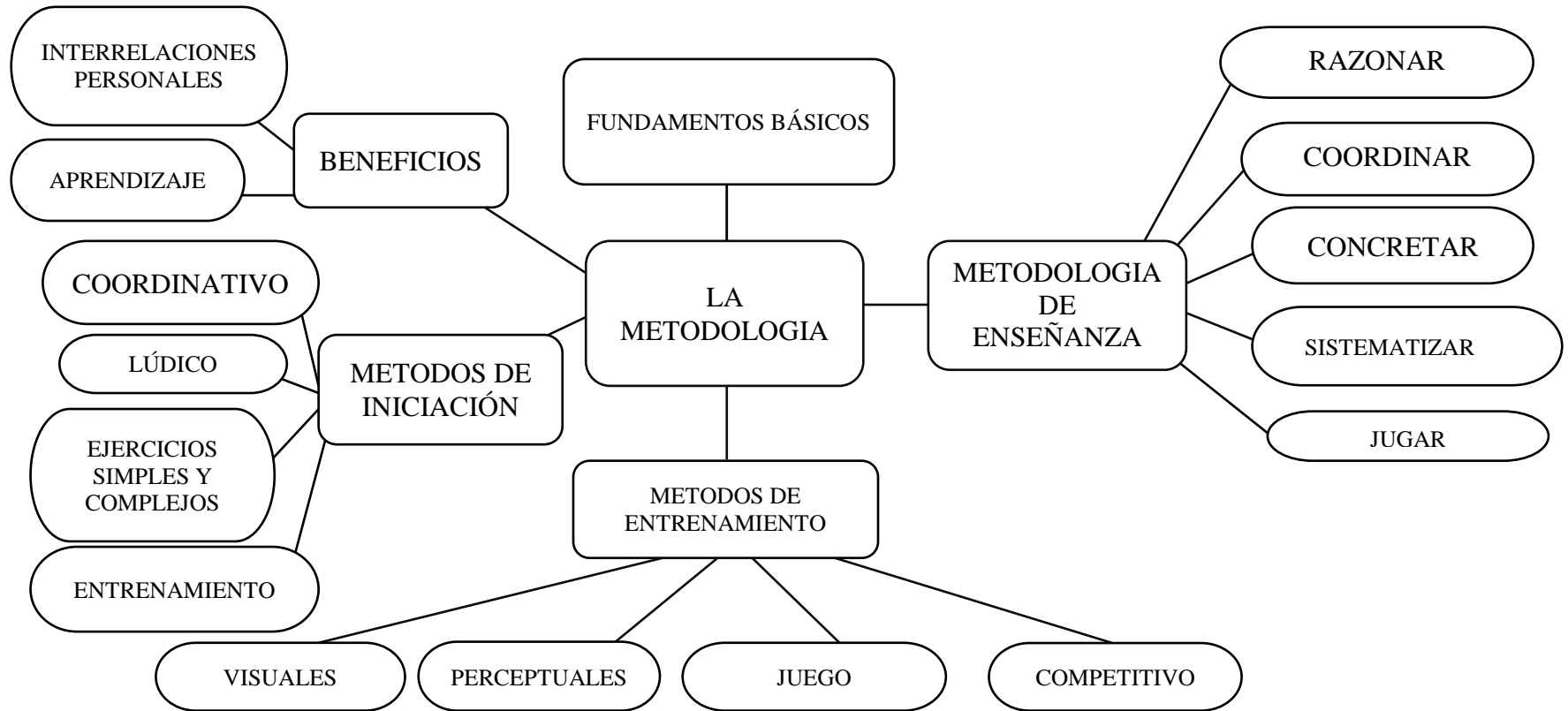


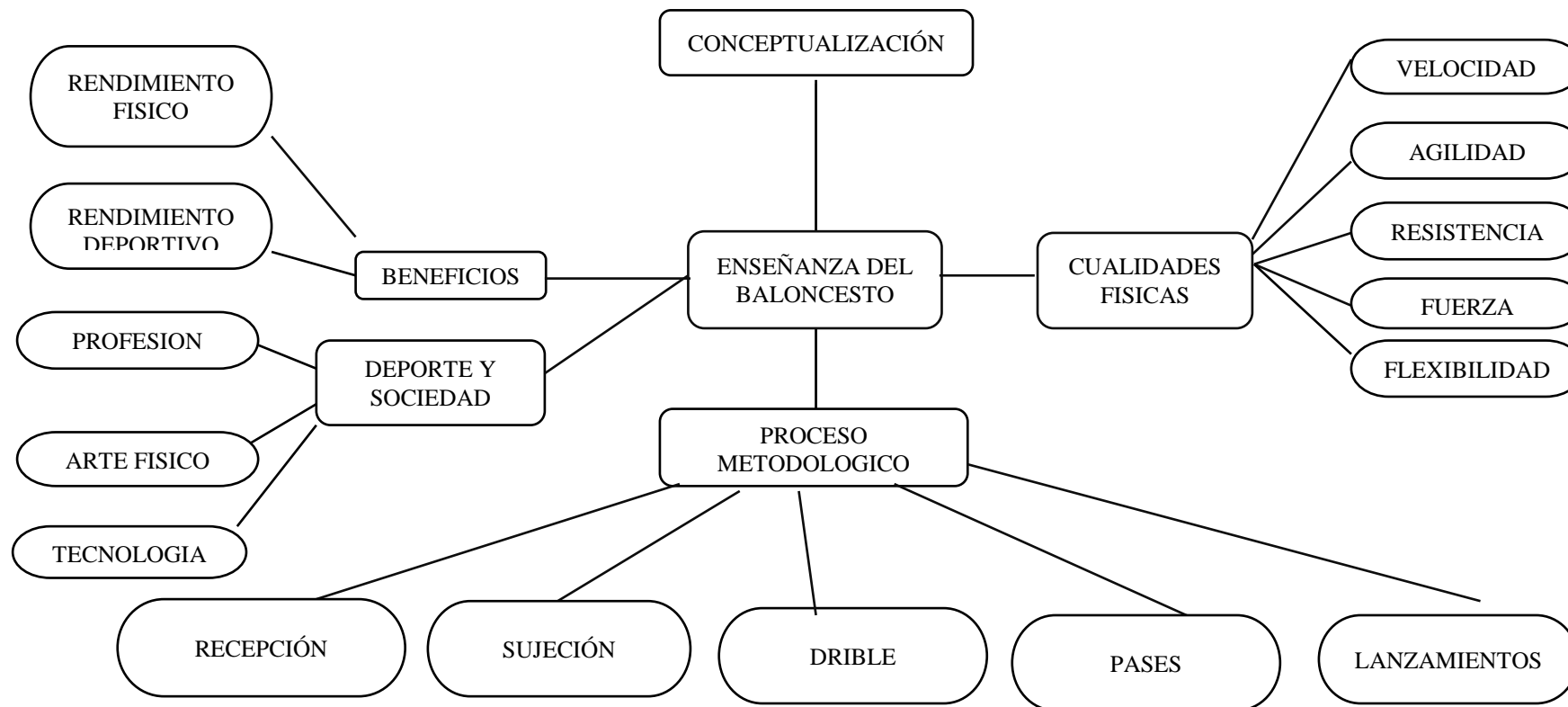
Gráfico N° 2 Categorías Fundamentales  
Elaborado por: Lcda. Loida Torres Rodríguez

**Constelación de ideas de la variable independiente.**



**Gráfico N° 3 Constelación de ideas de la variable independiente**  
Elaborado por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

**Constelación de ideas de la variable dependiente.**



**Gráfico N°4 Constelación de ideas de la variable dependiente**  
**Elaborado por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

## **2.4.1. Fundamentación Teórica de la Variable Independiente**

### **La Metodología**

#### **Conceptos.**

Es la teoría, acerca del método o del conjunto de métodos. La Metodología es normativa porque valora, es descriptiva porque expone, es comparativa porque analiza, estudia también el proceder del investigador y las técnicas que emplea, Grzegorcyk, en su libro “Hacia una síntesis metodológica del conocimiento”, dice: "lo esencial del conocimiento excede los límites de la metodología". Más adelante señala, en la misma página, "en algunas ciencias la curiosidad se satisface más por medio de la observación y la experimentación, en tanto que el deseo de comprender encuentra su satisfacción en la teoría" (Grzegorzcyk, 1967, pg. 5)

Considero que la metodología es un ejercicio pedagógico, sirve para cumplir objetivos, a través de un trabajo sistemático que pretende llegar a resultados positivos mediante la aplicación de procedimientos y técnicas de enseñanza para cualquier disciplina deportiva.

#### **Métodos de Enseñanza.**

“Es el conjunto de métodos y técnicas lógicamente coordinados para dirigir el aprendizaje del alumno hacia determinados objetivos”.

Por ende es necesario que se siga el método más apropiado al problema, lo que equivale a decir que se debe seguir el camino que conduzca al objetivo.

#### **División y Características.**

Los métodos que existen en la enseñanza – aprendizaje son los siguientes:

### **Métodos en Cuanto a la Forma de Razonar.**

**Deductivo:** En donde el profesor presenta casos generales de los que se derivan explicaciones particulares.

**Inductivo:** En el que se presentan casos particulares de los que se llega a la generalización.

**Analógico:** En donde los datos particulares permiten establecer comparaciones que llevan a conclusiones por semejanza.

### **Métodos en cuanto a la coordinación de la materia.**

**Lógico:** En el que los datos se presentan con un orden determinado, de lo simple a lo complejo, del origen a lo actual o de la causa al efecto.

**Psicológico:** En el que el material se presenta de acuerdo a las necesidades e intereses de los educandos.

### **Métodos en cuanto a concretización de la enseñanza.**

**Simbólico:** cuando la enseñanza se realiza a través de la palabra.

**Intuitivo:** cuando la enseñanza se realiza a través de experiencias directas, objetivas y concretas.

### **Métodos en cuanto a la sistematización de la materia.**

**Sistematizados:** que se refieren al esquema de la clase y pueden ser rígidos, cuando el esquema no permite flexibilidad alguna y semirrígido cuando el esquema de la clase permite hacer algunas adaptaciones a las condiciones reales de la clase.



**Ocasionales:** que se presenta cuando se aprovechan la motivación del momento y los acontecimientos recientes.

#### **Métodos en cuanto a las actividades de los alumnos.**

**Pasivos:** cuando no se le da importancia a la participación del estudiante.

**Activos:** cuando se tiene en cuenta la participación del alumno en las experiencias de aprendizaje.

#### **Métodos en cuanto a la globalización del conocimiento.**

**Globalizado:** Cuando se relaciona el tema particular con lo general.

**No globalizado:** cuando solo se abarca la información en una sola área de conocimiento.

#### **Métodos en cuanto a la relación del alumno con el maestro.**

**Individual:** cuando está destinado a un solo alumno.

**Recíproco:** cuando el maestro encamina a sus alumnos para que enseñen a sus discípulos.

**Colectivo:** cuando un profesor enseña a muchos alumnos.

#### **Métodos en cuanto a la concepción de lo enseñado.**

**Dogmático:** en donde no se admite discusión.

**Heurístico:** en donde se busca que el alumno busque las razones antes de fijar una postura.

## **Métodos en Cuanto al trabajo del alumno:**

**Individual:** en el que se respetan las diferentes capacidades de los alumnos.

**Colectivo:** en el que se realizan las tareas entre los distintos miembros de un grupo.

**Mixto:** Cuando se planean actividades individuales y socializadas.

No es posible demostrar en abstracto que un método sea mejor que otro. El mejor método a utilizar en base a experiencias de aprendizaje, siempre dependerá de los objetivos de aprendizaje que se pretendan lograr y solo se comprobará su eficacia para dichos objetivos después de obtener los resultados o logros adquiridos por los estudiantes al final de la experiencia de aprendizaje y haberlos comparado con los resultados obtenidos antes de la experiencia.

## **Metodología Para el Entrenamiento de los Fundamentos Técnico-Táctico en el Baloncesto**

La iniciación deportiva debe estar en función del aumento de la calidad del movimiento y de su eficacia, por ella debe oponerse a la especialización temprana, y debe promover la formación multilateral básica, debido a dos principios fundamentales: el primero desde el punto de vista biológico, que considera que la formación multilateral favorece los procesos de maduración y desarrollo, de acuerdo a los períodos sensibles del mismo, evitando un excesivo desgaste precoz; y el segundo desde el aspecto metodológico, ya que se ha comprobado la estrecha relación entre la formación multilateral y el nivel de estabilidad futuro de las habilidades aprendidas.

La multilateralidad, responde a que junto con el desarrollo de contenidos específicos, se estimulen contenidos de otras actividades deportivas, con el objetivo de desarrollar la coordinación general y de prevenir el riesgo de que la

especialización se transforme en una limitación, que altere la construcción de la base motriz.

Este enfoque nos obliga a asumir la importancia de la iniciación deportiva y de su centro de acción en el mejoramiento de las capacidades coordinativas y perceptivo-cinéticas.

La planificación en la enseñanza del baloncesto es fundamental. En cuanto a la planeación de una sesión de entrenamiento debemos tener en cuenta que:

Todo el trabajo debe ajustarse a un objetivo y este se corresponde necesariamente con un fin, por ello el contenido y estructura de cada sesión debe relacionarse con la anterior y la siguiente, en las que se busque un máximo efecto de los aspectos previstos, mediante la repetición y diversificación de las actividades.

Debe existir en cada sesión una relación entre las posibilidades funcionales del deportista y la carga aplicada.

La duración de una sesión oscila desde 30´ y 90´; medidas: de 2 a 3 horas; largas: más de 3 horas. Esta duración depende de las tareas a realizar, de los objetivos de la actividad, del nivel de preparación física del deportista, y del número de repeticiones y duración de los descansos incluidos. Como norma general, a mayor intensidad asociada al mismo, la duración suele ser superior que en los a cíclicos.

La metodología utilizada debe contemplar: la variedad; repetición realizada de una forma lógica y agradable; la progresión, lo que significa que la enseñanza se hará de forma gradual, de menos a más, de lo simple a lo complicado; los intervalos, es decir con pausas para recuperación entre periodos de esfuerzo.

Rendimiento. Junto a esta crítica las palabras de ánimo deben convertirse en la actitud más utilizada.

Para lograr una efectividad en la sesión del entretenimiento, se debe seguir un orden lógico en función de: los sistemas de energía utilizados, su recuperación y los sistemas funcionales del organismo utilizados.

La estructura debe seguir el principio de incremento y de crecimiento paulatino del esfuerzo, por lo que debe ser estructurada de la siguiente manera:

Calentamiento, que debe ser variado y responder a los requerimientos de la actividad a realizar.

Parte principal, en donde se desarrollan los objetivos principales, consolidar o mejorar todos los aspectos de la preparación, por lo que se hace necesario que el profesor- entrenador decida qué es lo más importante en cada sesión particular, sin olvidar que es mejor trabajar con un método polivalente, estableciendo una adecuada relación entre todos los elementos.

El trabajo técnico/táctico debe realizarse siempre al inicio de la parte principal de la sesión, ya que este aprendizaje requiere de una alta concentración del sistema nervioso central.

Cuando hay varios elementos técnicos, debe ir primero el más difícil.

Para estabilizar la técnica o trabajarla en condiciones específicas de competición, se puede entrenar en condiciones de cansancio al final de la sesión, con la condición de que ésta haya sido automatizada previamente.

En cuanto al acondicionamiento físico el orden será:

Velocidad

Fuerza máxima y/o explosiva.

Resistencia anaeróbica/resistencia a la velocidad/resistencia de fuerza.

Resistencia aeróbica

Vuelta a la calma, cuyo objetivo es favorecer la vuelta a la normalidad.

## **Estilos de Enseñanza en la Iniciación del Baloncesto**

Tradicionalmente la enseñanza del baloncesto ha tenido una estructura analítica en el que a partir del aprendizaje y dominio de determinados elementos técnicos en donde el fundamento es descompuesto para una mejor asimilación y una vez dominado, introduce en el contexto real del juego.

Este tipo de enseñanza conlleva una serie de aspectos que no favorecen una adecuada evolución del jugador, ya que:

- Por ser un tipo de enseñanza directiva, no permite la creatividad del jugador.
- Los jugadores no comprenden fácilmente las transferencias del aprendizaje de un fundamento a una situación de partido.
- Requiere mucho tiempo para dominar los fundamentos.
- Para los jugadores y aún para los profesores-entrenadores es un método monótono.

Una tendencia más actual es la de realizar un trabajo global o de tareas globales que se basa en plantear tareas de tipo general en donde los jugadores deben resolver los obstáculos que les impiden cumplir con el objetivo previsto. Una vez que los jugadores comprenden la esencia del juego en el contexto global, el profesor-entrenador introduce uno a uno varios elementos para que sean aplicados en la situación de juego.

Este método ofrece las siguientes ventajas:

- Permite una clara transferencia, pues el entorno de aprendizaje es el mismo en donde se desarrolla la acción del juego.
- El jugador es quien en gran medida realiza la toma de decisión, elemento muy importante para potenciar el nivel de creatividad.
- Evita la especialización temprana.

Es un método altamente motivante para los jugadores, debido a que las actividades que se proponen son de tipo grupal en donde el juego es el principal medio.

En la última década el nivel técnico-coordinativo y la exigencia motora de los deportes, ha crecido considerablemente, lo cual ha exigido una concentración sobre el desarrollo de los elementos específicos, en el entrenamiento de base para lograr un aprendizaje de nuevas estructuras motrices.

La enseñanza y entrenamiento de la técnica ocupa un lugar muy importante en el proceso de formación de un jugador de baloncesto, pues ésta llevará al jugador a la adquisición y posterior aplicación de los movimientos específicos tanto técnicos como tácticos del deporte en cuestión. Este proceso se realiza mediante diferentes fases de aprendizaje motor, que son, según Meinel, el refinamiento, la estabilización y la automatización; de ahí que en los diferentes niveles de edad, desarrollo y aprendizaje, los objetivos del entrenamiento de la técnica y la táctica varíen, con grados de exigencia cada vez más elevados, ejercicios más complejos y con una velocidad de ejecución cada vez mayor.

Debemos tener siempre presente que es casi imposible separar el entrenamiento técnico del desarrollo táctico y físico de los jugadores, aunque en ciertos momentos las ejercitaciones tengan mayor incidencia en una de estas variables.

Para jugar bien al baloncesto (o cualquier deporte) se necesita desarrollar una gran condición técnica, una excelente capacidad física y también se debe poseer un profundo conocimiento del mismo, más un adecuado equilibrio emocional, en esto se basan las nuevas tendencias del entrenamiento moderno, que recogen esta premisa bajo el nombre de entrenamiento integrado, orientándolo hacia una mayor interdependencia entre la preparación física-técnica-táctica para favorecer el desarrollo de estas cualidades en el contexto de la competición, lo que supone integrar en la misma los elementos de condición física, el psicológico, el técnico y el táctico.

Para el entrenamiento de los fundamentos técnico-tácticos en las etapas de iniciación, se pueden implementar fundamentalmente dos métodos, el primero desarrollado a través de juegos (método global), con ellos el jugador puede adquirir, mejorar, estabilizar automatizar de forma inconsciente el dominio del balón. El segundo, a través de ejercicios (método analítico), en los que el jugador aprende conscientemente los distintos elementos técnicos. Estos dos métodos se pueden llevar a cabo a su vez con los siguientes métodos de entrenamiento:

Método lúdico, en el que se enseña en forma integral los elementos técnicos y/o tácticos a través de diferentes formas de juego, como una actividad lúdica y agradable, no vinculada exclusivamente a los parámetros éxito y derrota.

Método de ejercicios simples, es un método de tipo analítico en el que se practican de forma aislada y a través de muchas repeticiones, los elementos técnicos y tácticos. Los contenidos de este método son ejercicios cuya alternativa de ejecución está dada de antemano.

Método de ejercicios complejos, es una forma de entrenar las acciones técnicas tácticas enlazándolas con situaciones de juego real y practicándolas varias veces. Al echar un vistazo a los métodos enunciados podemos observar que ninguno es perfecto para las diferentes sesiones de entrenamiento, por lo que se conseguirán mejores resultados si éstos se mezclan en una sola sesión o en las diferentes sesiones, con el fin de aprovechar a cabalidad las ventajas que cada uno ofrece. Así en las primeras etapas de aprendizaje una enseñanza orientada al proceso lúdico puede cumplir perfectamente con los objetos pero, si lo que se desea es fijar y automatizar unas determinadas técnicas, la práctica de ejercicios complejos es el ideal, ya que con ellos se entrenan todos los factores determinantes del rendimiento en situaciones próximas al juego real.

En este libro hemos reunido estos métodos, agrupándolos bajo la denominación de tareas motrices, en los que se proponen diferentes actividades que van desde juegos hasta ejercicios complejos es sugerirle a usted diferentes actividades que

pueda llevar a la práctica ajustándolas a las condiciones específicas de sus alumnos-jugadores.

Debido a la interdependencia que existe entre los diferentes elementos técnico-tácticos de un deporte, aquí estos son tratados como un sistema de relación, pues no podemos entender un fundamento técnico-táctico sin considerar a su vez otros elementos que lo condicionan, por ello cada una de las tareas motrices presentadas tienen diferentes aplicaciones; por ejemplo, el pase no existe como elemento aislado, ya que lo condiciona la recepción y tácticamente la posible interceptación del balón por parte de un contrario, la posible opción de lanzamiento, etc.

### **Métodos de Entrenamiento**

Son las formas interrelacionadas de trabajo entre el entrenador y el deportista dirigidos a la solución de tareas para la enseñanza- aprendizaje y perfeccionamiento de los elementos físicos – técnicos – tácticos se clasifican en:

#### **Métodos Visuales.**

Estos se subdividen en:

**Visuales Directos.-** es la manera de demostrar los diferentes elementos técnicos de un deporte determinado, por parte del profesor, monitor, video, etc.

**Visuales Indirectos.-** es la manera de demostrar una parte de los elementos técnicos a través de láminas, fotografías, etc.

#### **Censo perceptuales.**

**Métodos Auditivos.-** Estos métodos se realizan mediante la utilización de palmadas, silbato, voces, etc. cuyo objetivo fundamental se dirige a la asimilación del ritmo de ejecución de los ejercicios.



**Métodos Propioceptivos.-** Con estos métodos se crea la sensación dirigida del movimiento, a este grupo de métodos, pertenecen las adaptaciones especiales de las cuales están necesitados los deportistas para realizar los movimientos en una dirección necesaria.

**Métodos Verbales.-** Este método se realiza por medio del segundo sistema de señales que es la palabra y se subdivide en: descriptivos, explicativos y de ordenamiento.

**Método Fragmentario.-** Se emplea para la enseñanza de las acciones técnicas, siempre y cuando estas acciones se las puedan dividir en acciones más cortas sin variar la estructura. En la enseñanza del baloncesto es un método de mucha aplicación, por la complejidad de ejecución y coordinación de varios movimientos.

**Método Integral o Global.-** Consiste en realizar la acción técnica completa para no variar la estructura de su movimiento.

**Método del ejercicio estándar.-** En el proceso del ejercicio estandarizado, se repite sin ningún tipo de variaciones de su estructura o de los parámetros externos de la carga. En tal caso, con cada repetición sucesiva la carga externa se mantiene igual, tanto por su volumen como por su intensidad.

### **Método de juego**

Sus características son las siguientes:

Tiene una organización como argumento. En la actividad de los deportistas se prevé el logro de un objetivo en condiciones constantes y casualmente variables. Existen variedad de formas para lograr el objetivo. Las reglas de juego por lo común prevén una línea general de éste para alcanzar su objetivo, pero en la utilización de este método los deportistas pueden alcanzarlo de diferentes formas.

De aquí se desprenden otros rasgos del método del juego: La amplia independencia de las acciones de los deportistas, los requisitos que se les plantea a su iniciativa, agilidad, ingeniosidad, la modelación de las relaciones tensas entre los individuos y entre los grupos, la elevada emotividad, el estado emocional que el juego crea permite, “disimular” la carga en el juego y los alumnos realizan un volumen de carga bastante grande a una intensidad alta como si no lo notaran.

Este método se utiliza para el perfeccionamiento de los hábitos motores en diferentes condiciones; para la educación de las cualidades motrices, como el de la agilidad, la personalidad, sus particularidades son: Una carga física y fisiológica inusual sobre el organismo y se crean determinadas premisas para la formación de la personalidad.

### **Método Competitivo.**

Esta metodología es muy empleada en el proceso de entrenamiento y competición deportiva del baloncesto, existen dos formas para utilizarlo:

**La forma elemental.** Consiste en las formas de estimular el interés y activarlo durante la ejecución de diferentes ejercicios.

**La forma desarrollada.** Es una forma relativamente independiente de organización de las sesiones de entrenamiento de control, de prueba, en competencias oficiales o amistosas.

### **Tipos de Métodos de Enseñanza en la Iniciación al Baloncesto.**

Este tipo de enseñanza conlleva una serie de aspectos que no favorecen una debida evolución del jugador ya que, tradicionalmente la enseñanza del baloncesto ha tenido una estructura analítica en el que a partir del aprendizaje y dominio de determinadas técnicas en donde el fundamento es descompuesto para un mejor provecho y una vez dominado, se introduce en el contexto real del juego.

### **Características.**

Por ser un tipo de enseñanza directa, no permite la creatividad del jugador.

Los jugadores no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación de juego.

Requiere tiempo para dominar los fundamentos, para los jugadores y entrenadores es un método monótono.

### **Técnico – Coordinativo.**

Una tendencia más actual es la de realizar un trabajo global o de tareas globales que se basa en plantear tareas de tipo general donde los jugadores deben resolver los obstáculos que se le impiden cumplir con el objetivo previsto. Una vez que los jugadores comprenden la esencia del juego en el contexto global, el profesor-entrenador introduce uno a uno varios elementos para que sean aplicados en la situación de juego, ofrece las siguientes ventajas:

### **Características.**

Permite una clara transferencia del conocimiento, pues el entorno de aprendizaje es el mismo en donde se desarrolla la acción del juego.

El jugador es quien realiza la toma de decisiones, es muy importante para potenciar el nivel de creatividad y evitar la especialización temprana.

Es un método motivante para los jugadores, debido a que las actividades que se proponen son de tipo grupal en donde el juego es el principal medio.

En la última década el nivel técnico-coordinativo y motora de los deportes, ha crecido considerablemente, lo cual ha exigido una concentración sobre el desarrollo de los fundamentos técnicos-tácticos específicos básicos y el grado de

dificultad de las estructuras motoras competitivas, se requieren un conjunto de coordinaciones específicas, en el entrenamiento de base para lograr un aprendizaje de nuevas combinaciones motrices.

La metodología en la enseñanza de la técnica ocupa un lugar importante en el proceso de formación de un jugador de baloncesto, pues esto lleva al jugador a la adquisición y aplicación de los movimientos específicos tanto técnicos como tácticos del deporte que se realiza mediante diferentes fases de aprendizaje, que según Meinel, es el rendimiento, la estabilización y la automatización; de ahí que en los diferentes niveles del desarrollo biológico en el aprendizaje, los objetivos de la técnica y de la táctica varían.

Debemos de tener presente que es imposible separar la metodología del entrenamiento técnico del desarrollo táctico y físico de los jugadores, aunque en ciertos momentos las ejecuciones tengan mayor incidencia en una de estas variables. Para jugar bien el baloncesto se necesita desarrollar una gran condición técnica, una excelente capacidad física y poseer un profundo conocimiento del tema, más un adecuado equilibrio emocional, en esto se basa las nuevas tendencia del entrenamiento moderno que almacena estas primicias bajo el nombre de enseñanza o entrenamiento integrado, orientado a una mayor interdependencia entre la preparación física-técnica-táctica para favorecer el desarrollo de estas cualidades en el contexto de la competencia.

Para el entrenamiento de los fundamentos técnicos-tácticos en las etapas de iniciación, se pueden implementar fundamentalmente dos métodos:

**El Método Global.-** Desarrollado a través de juegos que es el método global, con el ello el jugador puede adquirir, mejorar, estabilizar y automatizar de forma consciente el dominio del balón.

**El Método Analítico.-** Desarrollado a través de ejercicios que es el método analítico, en los que el jugador aprende conscientemente los distintos elementos técnicos.

Estos dos métodos se pueden llevar a cabo a su vez con los siguientes métodos de entrenamiento.

#### **El Método Lúdico.**

Es el que se enseña de forma integral los elementos técnicos y tácticos a través de diferentes formas de juego, como una actividad lúdica y agradable, no vinculada exclusivamente a los parámetros éxito y derrota.

#### **El Método de Ejercicios Simples.**

Es un método de tipo analítico en el que se practican de forma aislada y a través de varias repeticiones, los contenidos elementales técnicos y tácticos.

#### **El Método de Ejercicios Complejos.**

Es una forma de entrenar las acciones técnicas y tácticas enlazándolas con situaciones de juego real y practicándolas varias veces.

#### **El Método de Entrenamiento de la Técnica.**

Tradicionalmente la enseñanza del Baloncesto ha tenido una estructura analítica en el que a partir del aprendizaje y dominio de determinados elementos técnicos, éstos se introducen en el contexto real del juego. Esta enseñanza de la técnica se centra en situaciones aisladas, donde el fundamento determinado se descompone para una mejor asimilación y una vez dominado, se ubica dentro del marco de la situación real, con esta propuesta del entrenamiento de la técnica señalamos:

- a) Los jugadores no comprenden fácilmente la transferencia del aprendizaje de un fundamento a una situación de partido.
- b) Es una enseñanza muy directiva que ofrece escasas tomas de decisión al jugador/a; por tanto cabe la posibilidad de que los jugadores estén automatizados y no sean capaces de crear situaciones de peligro en los partidos.
- c) Requiere mucho tiempo para dominar los fundamentos.
- d) Es monótono para los jugadores, y consideramos necesario, sobre todo en estas edades, que los chicos y las chicas tengan un alto nivel de motivación y estén ilusionados por entrenar y jugar.

Este tipo de aprendizaje abarca totalmente la cuestión de ¿cómo hacer los fundamentos? Sin embargo, presenta una gran incógnita al desarrollar el juego, y es la de ¿cuándo realizar esos fundamentos en los partidos?; ¿qué fundamento elegir en función de las circunstancias del juego?

### **Consideraciones Didácticas.**

- 1.- No olvidar las características individuales de todos y cada uno de nuestros jugadores, a nivel de juego, social, maduración, psicológico etc.
- 2.- El Baloncesto de iniciación no debe ser una réplica del Baloncesto profesionalizado y es necesario inculcar valores imprescindibles para la formación como jugadores y como personas.
- 3.- El Baloncesto en estas edades debe orientarse como una actividad lúdica y agradable, no vinculada exclusivamente a los parámetros "éxito y derrota".
- 4.- Cualquier tarea que se plantee es importante que siga una progresión de menor a mayor dificultad.
- 5.- La participación del jugador es imprescindible, por tanto es conveniente que los entrenamientos no tengan pausas largas y esto se puede evitar si el entrenador evita grandes discursos, tanto al ofrecer información como al corregir.
- 6.- Es importante la organización de los grupos en función de la tarea planteada, de las características de los jugadores y de las instalaciones en donde se entrena.

7.- No empeñar el futuro del jugador especializándole en un puesto que posiblemente no será el de dentro de unos años.

8.- No trabajemos sólo a corto plazo; aunque posiblemente no sigamos dentro de unos años con nuestro equipo actual, si "quemamos" etapas, perjudicaremos la formación y trayectoria de estos jugadores.

9.- Seamos capaces de ofrecer al jugador la posibilidad de que tomen decisiones en las situaciones de resolver los problemas. La función de ayudar, sin dar respuestas totales reforzará al jugador a pensar y comprender mejor el juego.

10.- Procurar que nuestra enseñanza del baloncesto provoque en los jugadores la resolución de estas interrogantes: ¿Qué hacer? ¿Cómo hacer? ¿Cuándo hacer?

### **Beneficios del Aprendizaje.**

La idea es no confrontar a profundidad el análisis de aplicación de tal o cual teoría, medio, método, estilo o técnica, aspectos que han tratado una multitud de autores en el ámbito de la Actividad Física, el Deporte y la recreación, sino que vamos a centrar el tema en el aspecto de cómo enseñar en Baloncesto, abordando una de las preocupaciones actuales en cuanto a la enseñanza por el entrenador de Baloncesto, en categorías de iniciación deportiva toda vez que es el momento más difícil del proceso pero a la vez la más importante por la articulación del proceso, la puesta en marcha los valores, la interrelación maestro - alumno, alumno - alumno y llegar con un aprendizaje significativo que le sirva hoy, mañana y siempre.

La preocupación radica en qué tipo de modelo de enseñanza aplicar en nuestro equipo. Hay algunos autores que denominan estos modelos en estrategias en la práctica otros no, por lo que cabe enfatizar varias estrategias o modelos de metodología activa de aprendizaje que el entrenador de Baloncesto puede utilizar en su contexto como entrenador en niveles de iniciación deportiva.

## **2.4.2. Fundamentación Teórica de la Variable Dependiente**

### **Enseñanza del Baloncesto.**

#### **Conceptualización.**

La definición de deporte establece la idea de ejecutar una actividad no solo para el propósito habitual, por ejemplo, no correr solo para llegar a alguna parte, sino correr por propia voluntad, con el fin de mantener el estado físico. Esto es similar a una visión común de la estética, que contempla los objetos más allá de su utilidad. Por ejemplo, valorar un coche no por llevarnos de un sitio a otro, sino por su forma, figura, etc. Del mismo modo, una actividad deportiva como el salto no se valora solo como un modo efectivo de evitar obstáculos; también cuentan la habilidad, la destreza y el estilo.

Considero que la enseñanza del baloncesto es una acción metodológica, pedagógica que sirve para cumplir un objetivo mediante la aplicación de ciertas teorías, medios, métodos, técnicas y procedimientos de enseñanza en el baloncesto como un deporte de grupo, que se juega con 5 jugadores por equipo, aplicando diferentes sistemas de juego, cuyo objetivo es lograr encestar el balón en el cesto del equipo contrario.

#### **El Deporte de Baloncesto.**

El concepto del deporte de baloncesto tiene relación con la práctica de una actividad física, ya sea como un juego o competición subordinada a un conjunto de reglas. Este deporte también se define como una demostración de habilidad y destreza física y mental; para muchos además es un tiempo de recreación, de placer, de encanto y diversión.

Este deporte es considerado una necesidad en el hombre, de esta afirmación se entiende que en casi todos los pueblos de la humanidad han practicado con algún fin esta disciplina, desde los movimientos más sencillos a los más complejos. Es



afirmar que esta disciplina va más allá de una actividad física específica, sino que además tiene un importante efecto en la psicología de las personas; la evidencia de esto último está en toda la gama de disciplinas psicofísicas como el yoga, el karate, el tai - chi, donde se busca a través de la actividad física la realización integral espiritual del individuo.

Los deportes parecen haber tenido su nacimiento en el ejercicio de destrezas físicas cuyo objetivo único vendría siendo la auto conservación o supervivencia, y asimismo muestran como el hombre, gracias a éstos fue dominando la naturaleza, es así que todos los equipos luchan por conseguir un mismo fin; si no se coopera con aquellos del mismo equipo, éste pierde, y asimismo pierde la persona en un sentido individual.

Así como en todos los deportes se hace presente la comunicación, se transmiten conocimientos, ideas, emociones, y asimismo se aprende a escuchar y comprender, se deben respetar las reglas, porque de lo contrario no habría juego ni tampoco deporte. El deporte obliga a formar personalidades líderes, que escuchan y respetan al resto, pero también se imponen y tienen la capacidad de solucionar problemas muchas veces inesperados.

### **Las Cualidades Físicas.**

Según Ariel Ruiz Aguilera en " Metodología de la educación física " son las capacidades condicionales orgánicas básicas importantes para el aprendizaje y perfeccionamiento de acciones motrices físico deportivas, actividades físicas que están presentes en todas las actividades que realiza el hombre donde tenga que realizar un esfuerzo físico y se dividen en condicionales y coordinativas.

### **Cualidades Físicas Condicionales.**

**Velocidad:** Es la cualidad física que nos permite realizar un movimiento en el menor tiempo posible. Nos posibilita desplazarnos muy rápidamente, o bien mover una parte de nuestro cuerpo muy rápido (una mano, una pierna).

**Agilidad:** En la educación física, es quizá una de las características más particulares dentro de dicha actividad, ya que su presencia en el ejercicio, nace como resultado de otras cualidades ejecutadas en el ejercicio, como lo son la velocidad y la flexibilidad, por ende la agilidad nace de la “combinación” de estos dos puntos. ROSSER, 1988, "Principios de Entrenamiento Deportivo", Ediciones Martínez R.

**Resistencia:** Capacidad física donde se realiza una actividad física duradera sin disminuir su rendimiento.

**Fuerza:** Capacidad de vencer una determinada resistencia exterior con un gran esfuerzo muscular.

**Flexibilidad:** La flexibilidad es la capacidad que tiene un objeto o cosa de adaptarse a una nueva situación. Dentro del mundo del deporte, entendemos por flexibilidad la cualidad que tiene los músculos de estirarse a fin de adaptarse a un nuevo rango de amplitud de movimientos.

### **Cualidades Físicas Coordinativas.**

Son aquellas que están presentes en el desarrollo de las capacidades condicionales y son las que ayudan en la mejora de las habilidades y destrezas del deportista entre las que podemos identificar, giros, saltos, lanzamientos, desplazamientos, coordinación y equilibrio.

## **Deporte y Sociedad.**

Este deporte tiene una gran influencia en la sociedad; destaca de manera notable su importancia en la cultura y en la construcción de la identidad nacional. En el ámbito práctico, el deporte tiene efectos tangibles y predominantemente positivos en las esferas de la educación, la economía y la salud pública. En el terreno educativo, el deporte juega un papel de transmisión de valores a niños, adolescentes e incluso adultos. En conjunción con la actividad física se inculcan valores de respeto, responsabilidad, compromiso y dedicación, entre otros, sirviendo a un proceso de socialización y de involucración con las mejoras de las estructuras y actitudes sociales, contribuye a establecer relaciones sociales entre diferentes personas y diferentes culturas y así contribuye a inculcar la noción de respeto hacia los otros, enseñando cómo competir constructivamente, sin hacer del antagonismo un fin en sí. Otro valor social importante en el deporte es el aprendizaje de cómo ganar y cómo saber reconocer la derrota sin sacrificar las metas y objetivos.

En lo económico, la influencia del deporte es indudable, debido a la cantidad de personas que practican el deporte así como las que lo disfrutan como espectáculos de masas, haciendo de los deportes importantes negocios que financian a los deportistas, agentes, medios, turismos y también indirectamente, a otros sectores de la economía.

La práctica del deporte eleva también el bienestar y la calidad de vida de la sociedad por los efectos beneficiosos de la actividad física, tanto para la salud corporal como la emocional; las personas que practican deporte y otras actividades no sedentarias con regularidad suelen sentirse más satisfechos y experimentan, subjetivamente, un mayor bienestar. El fenómeno del deporte como representación de la sociedad puede explicar su importancia como espectáculo. En este rol, los encuentros deportivos sirven para afirmar el valor y las aptitudes físicas no solo de los jugadores, sino de la comunidad a la que representan. Es común que los resultados en las competiciones internacionales sean interpretados

como una validación de la cultura y hasta del sistema político del país al que representan los deportistas. Este aspecto del deporte puede tener efectos negativos, como estallidos de violencia durante o tras las competiciones. Por otro lado, la práctica cotidiana del deporte es considerado como un medio para disminuir la violencia y delincuencia en la sociedad.

### **Profesionalidad.**

La industrialización ha incrementado el tiempo de ocio de los ciudadanos en los países desarrollados, conduciendo a una mayor dedicación del tiempo a ver competiciones deportivas y más participación en actividades complementarias, facilitada por una mayor accesibilidad a instalaciones recreativas. Estas pautas continúan con la llegada de los medios de comunicación masivos. La profesionalidad en el deporte se convirtió en algo común conforme aumentaba la popularidad de los deportes y el número de aficionados que seguían las hazañas de los atletas profesionales a través de los medios de información. En la actualidad muchas personas hacen ejercicio para mejorar su salud y modo de vida; el deporte se considera una actividad saludable que ayuda a mantener al ser humano su forma física y psicológica.

El aspecto de entretenimiento del deporte, junto al crecimiento de los medios de comunicación ha provocado que se profesionalice el mundo del deporte. Esto ha conducido a cierta polémica, ya que para el deportista profesional puede llegar a ser más importante el dinero o la fama que el propio acto deportivo. Al mismo tiempo, algunos deportes han evolucionado para conseguir mayores beneficios o ser más populares, en ocasiones perdiéndose algunas valiosas tradiciones.

El fútbol en Europa y América Latina, o el fútbol americano y el béisbol en Estados Unidos, son ejemplos de deportes que mueven al año enormes cantidades de dinero. Esta evolución conduce a un aumento de la competitividad, dado que la lucha por la victoria adquiere otro significado al incluirse también el apartado económico. Este aumento lleva a la aparición de un importante lado negativo de la

profesionalidad, el uso de diversos engaños, como la práctica del dopaje por parte de los deportistas.

### **El Baloncesto como Arte Físico.**

Los deportes especialmente el baloncesto comparte un alto grado de afinidad con el arte. Disciplinas como el patinaje sobre hielo así como el hockey sobre patines o el taichí, son deportes muy cercanos a espectáculos artísticos en sí mismos. Actividades tradicionales como la gimnasia y el yoga, o más recientes como el culturismo, el tracking y el parkour también comparten elementos propios del deporte con elementos artísticos. El hecho de que el arte sea tan cercano al deporte en algunas situaciones está probablemente relacionado con la naturaleza de los deportes.

### **La Tecnología.**

El jugar realiza un importante papel en el deporte, bien aplicada a la salud del atleta, a la técnica, a la tecnología, a la nutrición, hasta el tratamiento de lesiones, incrementa el potencial del deportista. Los atletas contemporáneos son capaces de practicar deporte a mayores edades, recuperarse más rápidamente de lesiones y entrenar de forma más efectiva que en generaciones anteriores. Un aspecto negativo de la tecnología aplicada al deporte consiste en el diseño y consumo de sustancias dopantes, las cuales mejoran el rendimiento del deportista hasta muy altos niveles, en ocasiones llegando a afectar seriamente a la salud, pudiendo ocasionar daños irreversibles en el cuerpo incluso la muerte. Por esta razón, en un gran número de deportes, dichas sustancias están prohibidas por los distintos estamentos reguladores del deporte a nivel profesional, pudiendo significar su consumo la descalificación o la inhabilitación del infractor.

Los avances de la tecnología han creado nuevas oportunidades en la investigación deportiva. Ahora es posible analizar aspectos del deporte que antes se encontraban fuera del alcance de nuestra comprensión. Técnicas como la captura de

movimientos o las simulaciones por ordenador han incrementado el conocimiento acerca de las acciones de los atletas y el modo en que estas pueden mejorarse. Las innovaciones en tecnología también han servido para mejorar los sistemas de entrenamiento, en ocasiones asistidas por máquinas diseñadas para tal efecto, caso práctico el ciclismo. A la fecha, se han realizado una serie de investigaciones en túneles de viento con el objeto de mejorar la postura sobre la bicicleta, de esta forma alcanzar una aerodinámica perfecta en la cual la resistencia al viento sea la menor posible.

En ciertas actividades físicas, el deportista se vale de diverso materiales para llevar a cabo la actividad, como los bates empleados en béisbol o los balones usados en fútbol o baloncesto. Todos ellos han visto cómo sus características han ido variando con el paso de los años para mejorar el rendimiento deportivo, como los factores de dureza o peso de los mismos, en algunos deportes de contacto físico se hace necesario el uso de equipo protector por parte del deportista, como por ejemplo en fútbol americano, protecciones también han ido evolucionando con el paso de los años.

### **En Relación a los Equipos.**

Los equipos se componen de cinco jugadores cada uno, más cinco suplentes que permanecen fuera del terreno de juego y que saldrán en caso de que el entrenador lo decida, se produzca una lesión o si se produce una expulsión. Se podrán realizar todas las sustituciones que se quieran realizar mientras las normas del juego lo permitan. Cada uno de los equipos debe ir uniformado para poder distinguir a los diferentes componentes y su bando.

### **En Relación a las Faltas Personales.**

Las faltas personales son penalizaciones a los contactos intencionados de un jugador hacia un contrario: bloqueo de su avance, retenciones o empujes,

obstrucciones, etc. Según la relevancia de la falta o el lugar donde se ha cometido, se sancionan de diverso modo.

## **Proceso Metodológico del Juego con Balón.**

### **Recepción.**

Antes de hablar de la recepción, haremos una pequeña precisión: toda recepción es preciso realizarla con las dos manos, aunque muchas veces la repetición se haga con una sola mano. Lo contrario dará lugar en la mayoría de los casos a un defectuoso control y por tanto a una pérdida del balón. Es muy importante facilitar al máximo la acción del pasador, y aunque lo normal es que sea verdad el dicho "la culpa siempre es del que pasa", lo cierto es que es imprescindible ofrecer las mayores facilidades al compañero que pretende enviarnos el balón. Para ello usaremos las fintas de recepción y nuestro propio ingenio y habilidad. También será importante el concepto de "ángulo de pase". Técnicamente, la recepción del balón debe realizarse manteniendo los brazos extendidos pero con una ligera flexión al nivel de los codos. Para coger el balón hay "ir a buscarlo" y conseguir, de esta manera, amortiguar la fuerza con la que llega. Con este gesto obtendremos tiempo suficiente para cogerlo con firmeza y colocarlo rápidamente en la posición adecuada y poder continuar la acción con un bote tiro o pase. Además de esta técnica hay otros puntos a tener en cuenta por el receptor. Así, el jugador que debe recibir tiene que marcar claramente el lugar donde desea recibir el pase, debe señalar un "blanco" claro para el pasador con la palma de la mano (o con las palmas de ambas manos) Hay que pedir el balón lejos del defensor, protegiendo su llegada con el cuerpo, que se mantendrá ligeramente flexionado. Una vez recibido hay que colocarse rápido en la posición adecuada que veremos más tarde. Cuando la recepción es en movimiento, siempre deberá realizarse con ambas manos. Si la intención es seguir boteando, deberemos simplemente detener la marcha del balón con ambas manos para impulsarlo ligeramente adelantado y poder seguir boteando. Si por el contrario nuestra intención es detenernos

deberemos realizar una parada, estudiadas aparte, tras atrapar el balón con ambos pies en el aire para evitar cometer alguna infracción.

### **Sujeción del Balón.**

Si tenemos el balón debemos tomarlo correctamente para poder efectuar cuantas acciones sean posibles en cada momento. La mejor prensa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente. Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre. En cuanto a la posición de las manos deben estar ligeramente ahuecadas y no posar las palmas sobre el balón. Si pintásemos con tiza el balón, nunca deberíamos mancharnos las palmas de las manos.

### **Dribling**

El dribling es la acción que realiza un jugador cuando después de tomar posesión del balón, le da impulso con su mano haciéndolo rebotar contra el suelo; esta acción se da por finalizada una vez que el jugador retiene el balón con una o dos manos.

Las acciones de dribling son de gran importancia, ya que es el único medio que tiene el jugador para avanzar llevando consigo el balón; se emplea para:

Avanzar con el balón desde cualquier posición.

Avanzar el balón hacia zona de ataque cuando los receptores no están libres en posición para encestar.

Forzar el marcaje de un defensor y crea una abertura para uno de nuestros compañeros.



Superar al defensor para obtener un tiro fácil.

Penetrar y avanza hacia la defensa.

Desmarcarse del oponente y lograr una buena posición de pase.

Sacar el balón de una zona sobrecargada cuando es imposible pasar a un compañero.

Mejorar la línea de pase.

Lograr mejor posición o ángulo antes de pasar a un compañero.

Cruzar rápidamente el campo de juego y culminar un contraataque.

Sin embargo, se hace necesario inculcar a los jugadores la correcta utilización de este fundamento, puesto que de abusar de él puede convertirlo en un elemento negativo para nuestro propio equipo.

En cuanto a la técnica del dribling, el cuerpo debe mantenerse perfectamente equilibrado y semiflexionado, con la cabeza levantada dirigiendo la mirada al frente.

Los pies deben indicar la dirección a la cual se va a driblar; estos no deben estar separados más que al ancho de los hombros y siempre el pie contrario a la mano con que dribla debe estar adelantado, para efectos de protección del balón.

El brazo que bota el balón se flexiona cerca del cuerpo, realizando el control del balón por la acción del antebrazo, la muñeca y los dedos (más concretamente la yema de los dedos que son los únicos que contactan el balón), son los que aseguran la altura, velocidad dirección del rebote. El brazo libre se coloca en

posición de protección, en dirección al jugador defensor, con el antebrazo paralelo al piso.

Normas a tener en cuenta para la correcta realización del dribling:

- La mirada no se debe fijar en el movimiento del balón.
- El jugador es quien debe manejar la pelota, no está a él.
- La mano nunca debe golpear el balón, tan solo debe impulsar.
- La mano debe permanecer relajada con el fin de controlar y amortiguar el rebote del balón.
- Controlar la altura del dribling, dependiendo del lugar que ocupe el defensa.

Todo jugador debe estar en la capacidad de driblar con cualquiera de sus manos.

Se debe proteger el balón en el momento de recibir presión defensiva.

Existen dos tipos de dribling; el de avance y el de protección que se diferencian entre sí en tres aspectos generales:

- La altura del dribling.
- La dirección.
- La posición de balón respecto al cuerpo.

### **Dribling de Avance o Velocidad**

Se utiliza para avanzar rápidamente con el balón cuando no hay defensor delante.

El balón es conducido por delante y a un lado del jugador. La mano impulsa el balón por encima y detrás con la mano; el codo y el hombro en un mismo plano vertical al suelo y en la dirección del movimiento.

Altura: suele ser alto.

Dirección: la trayectoria que el balón forma con la vertical es un ángulo que resulta mayor es la velocidad de desplazamiento.

Posición del balón respecto cuerpo: adelante y al lado.

### **Dribling de Protección**

Se realiza cuando hay un defensa cerca. El balón es conducido verticalmente entre los pies, pero por fuera del movimiento hacia delante del pie de la mano con que se dribla; se protege el balón adelantado el pie contrario flexionado el brazo.

Altura: baja.

Dirección: casi vertical, pues va asociado a desplazamientos lentos cortos.

Posición del balón respecto al cuerpo: el dribling se realiza lateralmente a nivel del pie retrasado.

### **Dribling y Cambios de Ritmo**

El cambio del ritmo consiste en pasar de un dribling de velocidad a uno de protección para volver a salir con el primero. Se utiliza para obtener una ventaja sobre el defensor, siendo también básico en todos los cambios de dirección.

### **Dribling y Cambios de Dirección y de Mano**

Los cambios de dirección, se realizan fundamentalmente cuando el adversario defiende agresivamente con el fin de evadir la marca en el dribling, obteniendo una ventaja sobre el defensor, ganándole la posición respecto al cesto, o respecto a un compañero. Con el fin de convertir la acción en una maniobra efectiva, van acompañados con un cambio de mano y necesariamente de ritmo

Por regla general, el jugador que avanza con el balón debe hacer creer a la defensa que va a seguir penetrando en la misma dirección; si el defensor no cierra esta

posición, el atacante continúa únicamente con un cambio de ritmo, pero, si el defensor cierra al atacante, éste realiza el cambio de dirección.

### **Cambio de Dirección de Frente**

Es aquel en el que el atacante engaña al defensor para obligarle a moverse hacia su trayectoria para después dar un bote bajo rápido y hacia atrás cerca de su pie.

El jugador recibe el balón con la mano contraria para salir hacia la dirección deseada a máxima velocidad; el tronco debe desplazarse hacia el lado por donde se va a cambiar de dirección, se realiza una muy instantánea detención, se traslada el peso corporal sobre el pie atrasado, realizando el balón de una mano a otra, tomando impulso con la pierna de apoyo cruzando la otra pierna por delante del defensor con un paso largo.

### **Cambio de Dirección con Drible entre las Piernas**

Este cambio de dirección se realiza cuando se encuentra adelantada la pierna contraria de la mano que tiene el balón, por lo que hay dos maneras de realizar el cambio de mano:

Cambio de mano por delante entre las piernas: dribla en la dirección contraria a la que se desea tomar, posteriormente se adelanta la pierna contraria a la mano que dribla y se realiza un bote de adelante – atrás, teniendo las piernas separadas y pasando entre ellas el balón, tras un golpe de muñeca que va de una mano hacia la otra; se gira hacia adelante sobre la pierna más adelantada interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón, al mismo tiempo que se efectúa un cambio de ritmo.

Cambio de mano por detrás entre las piernas: se realiza básicamente como el cambio anterior pero esta vez la pierna más adelantada es la de la mano de bote y el golpe de muñeca se hace de atrás hacia delante, mientras la mano contraria espera el balón por delante.

### **Cambio de Dirección con Giro**

Se produce cuando el defensor cierra al atacante, por lo que este realiza un giro sobre el pie contrario a la mano que dribla y en la dirección por la que se va a salir.

Tras el giro sobre el pie contrario a la mano que dribla y en la dirección por la que se va a salir. Tras el giro sobre el pie adelantado, se pasa el balón a la otra mano, saliendo mediante un cambio de ritmo en la dirección deseada.

Este cambio se realiza como todos los demás, partiendo de un dribbling controlado, el jugador se detiene momentáneamente sobre el pie opuesto a la mano que dribla, manteniendo la pierna extendida, mientras un giro por la espalda y cambiando el balón de mano. Se completa el giro sobre el otro pie, mientras el brazo y la pierna libre próximos al defensor protegen la trayectoria del balón.

### **Cambio de Dirección por la Espalda**

En este cambio, el atacante retrasa la posición del balón respecto al cuerpo y da un bote rápido y hacia adelante al mismo tiempo que pivota uno de los pies en la dirección deseada de salida. El dribbling final consiste en un cambio de ritmo.

El cambio de dirección se realiza haciendo un cambio de mano por la espalda; en el momento en que la pierna contraria a la mano que tiene el balón para de atrasada a adelantada se da un bote hacia atrás para después de echar un poco el cuerpo hacia adelante y flexionar las rodillas, realizar un bote por detrás de la espalda; el brazo acompaña el movimiento del balón para terminar con un golpe de muñeca, que lo lleva la otra mano que lo espera por delante; finalmente se giran los pies y se cambia de dirección y de ritmo e interponiendo el cuerpo entre el defensor y el balón.

### **Pase de Pecho con una Mano.**

El balón sujeto con dos manos a la altura del pecho. Separamos ligeramente el balón del cuerpo para proceder después a la extensión del brazo de pase; antes de su máxima extensión damos un fuerte golpe con la muñeca para que el balón lleve un giro sobre su eje en dirección al pasador. La mano quedará abierta y la palma mirando hacia el suelo. Se usa en distancias cortas y medias.

### **Pase Picado con una Mano.**

Idéntica mecánica al anterior, pero el brazo se proyecta hacia el suelo para que el balón bote antes de llegar al receptor. La mano de pase será, por lo general, la más próxima al receptor del balón.

### **Pase de Entrega o Mano a Mano**

Consiste en entregar el balón al receptor que viene a buscarlo hasta la posición que ocupa el pasador.

El pasador sujeta el balón con ambas manos. Si el receptor llega por su derecha, la mano izquierda estará debajo del balón y viceversa, hay que proteger el balón con el cuerpo, manteniéndolo alejado de nuestro defensor y del receptor; así, deberemos realizar un pivote para bloquear al defensor del receptor.

Es fundamental la comunicación entre pasador y receptor, tiene que estar claro que se va a dar este tipo de pase, ya que sucede a menudo que cuando el receptor se acerca a recibir un pase de entrega el pasador le da otro tipo de pase propinándole en el mejor de los casos un balonazo a su propio compañero. Se usa a menudo cuando el hombre balón ha terminado de botar y la presión defensiva no permite otro tipo de pase. También es un buen recurso para pasar al hombre que corta sobre el balón.

### **Pase por Encima de la Cabeza.**

Su técnica es ligeramente distinta a la de los anteriores. En posición básica, situamos el balón encima de la cabeza, ligeramente adelantada al plano de la cara. Los codos miran hacia delante y los pulgares hacia atrás. Brazos extendidos y ligeramente flexionados. Extendemos ligeramente los brazos en la dirección del pase que queremos dar y antes de llegar a su total extensión, con las muñecas damos un golpe seco al balón, de tal forma que las palmas queden hacia fuera y hacia abajo y los dedos extendidos. Los brazos no han de quedar totalmente extendidos.

El balón debe ir derecho el blanco que nos ofrece el receptor. Se usa en distancias cortas y medias. Tiene aplicaciones muy concretas. Es importante que los hombres altos lo dominen perfectamente, pues al ser sometidos a gran presión defensiva suele ser el único pase seguro que pueden efectuar. Es muy usado para meter balones dentro, sacarlos al exterior, pases entre pivots, saques de banda, etc.

### **Pase por Detrás de la Espalda.**

Es el que requiere más habilidad, y por tanto es buena su práctica para conseguir un mayor y mejor dominio del balón. Por lo general se da después de bote, sin controlarlo con las dos manos. Dominamos el balón ligeramente por su parte anterior, llevándolo un poco hacia detrás, en un gesto del brazo similar al de un reverso, y mediante un movimiento rápido del brazo por detrás de la espalda proyectamos el balón con un golpe de muñeca, de tal forma que el balón vaya girando sobre su eje en dirección al receptor. La mano debe ir totalmente al costado opuesto, quedando los dedos abiertos y la palma hacia arriba. Se usa en distancias cortas. Se usa sobre todo para finalizar contraataques en superioridad. También puede ser útil en situaciones 2x1. En contra de la opinión de muchos no es ningún tipo de "virguería", es un pase más y tiene sus utilidades.

## **Pase de Béisbol.**

Su utilidad es la más clara y definida: se usa para desplazar el balón a gran distancia, en general para dar pases de contraataque. Desde la posición de "triple amenaza" llevamos el balón, cogido con ambas manos, aproximadamente al lado de la oreja del lado correspondiente a la mano con que daremos el pase. La mano del pase detrás del balón y la otra como sujeción. La pierna correspondiente a la mano de pase estará retrasada. Ligero giro del tronco hacia ese lado. En el momento del pase proyectaremos el brazo fuertemente hacia delante, al mismo tiempo llevaremos la pierna retrasada hacia delante. Soltamos el balón con un golpe de muñeca instantes antes de que la pierna apoye en el suelo. El brazo quedará totalmente extendido y la palma de la mano mirando hacia el suelo y los dedos en la dirección del pase. La trayectoria del balón será ligeramente parabólica, aunque lo más recta posible. El brazo no pasador protege la salida del balón.

## **Tipos o Clases de Lanzamientos.**

En el lanzamiento del balón a canasta, es el fundamento para el que trabajan todos los demás, pues el objetivo final del baloncesto es lanzar y meter el balón en la canasta.

Hay que trabajar muy duro en todos los fundamentos para conseguir un tiro, merece, por tanto esforzarse al máximo en este fundamento, fin último de los demás.

En la práctica diaria, el entrenar este fundamento tiene una ventaja decisiva sobre los demás: a todo el mundo le gusta lanzar al aro, todo el que tiene un balón en las manos se dedica a ello antes que a otra cosa. Aunque esto entraña un riesgo: un excesivo componente autodidáctico que nunca es bueno si bien, como comentábamos al principio, no debemos olvidar cierta flexibilidad en la ejecución de los fundamentos, en este caso una cierta "personalización" del tiro.



Como cualquier otro fundamento, para que el lanzamiento resulte positivo es preciso que se lo utilice adecuadamente, la expresión que de la que se oye hablar con mucha frecuencia es la selección de lanzamiento o tiro.

### **Por Selección de Lanzamiento o Tiro.**

Entendemos el saber elegir el momento adecuado para realizar un lanzamiento. Realmente esto no tiene que ver con el fundamento del lanzamiento propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá muy directamente no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del lanzamiento que influyen diferentes factores como posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, espacios de aciertos, etc.

Además se hace necesaria otra precisión, en el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el lanzamiento de lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las cada vez mejores capacidades físicas y corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

### **Factores Comunes en los Lanzamientos.**

**Mecánica y ejecución.-** Conocer la mecánica y poseer buena ejecución técnica, no todos lo tienen porque realizar el mismo gesto, debe existir cierta flexibilidad en función de las características del lanzador o tirador.

### **Dominar Todos los Tipos de Tiro.**

**Posición y Equilibrio.-** Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importantísimo papel en su desempeño.

**Concentración.-** Es uno de los aspectos más importantes, pues el lanzamiento es un gesto bastante complejo en el que influyen muchos factores y que es preciso

ejecutar correctamente, es necesario concentrarse y aislarse de los factores externos que pueden influir negativamente en el lanzamiento.

**El Autocontrol.-** En relación con la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente o simplemente el momento del partido pueden influir muy negativamente en el tirador.

**Confianza.-** Otro factor primordial para que los tiros entren es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

**Rapidez de Ejecución.-** Factor decisivo por cuanto si nuestra mecánica es excelente pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarla, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

**Recepción.-** En cualquier tiro que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase. Por supuesto es de aplicación todo lo citado en otros capítulos dedicados al pase, pero hay que insistir en que en muchas ocasiones el que un lanzamiento sea efectivo o no, depende del pase recibido.

Hay que enseñar y solicitar en que el pase debe ir realizado en las mejores condiciones que faciliten al receptor el poder realizar un lanzamiento rápido en las posiciones adecuadas para hacerlo.

### **Lanzamiento o Tiro Libre.**

Es el más fácil de enseñar y de aprender puesto que siempre se realiza en las mismas condiciones, distancia, nadie molesta, dura cinco segundos y porque su mecánica general es prácticamente idéntica a la del lanzamiento en general.

Lo primero será tener una correcta mecanización del lanzamiento, y una vez que se ha logrado, practicar constantemente hasta que sea un gesto absolutamente automático. El siguiente paso será entrenar en condiciones similares a los partidos y deberemos practicar este tipo de lanzamiento cuando el jugador está cansado, en deuda de oxígeno.

### **Mecánica Correcta.**

**Pies.** Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio. En general separados aproximadamente la anchura de los hombros y con el pie de la mano que tira ligeramente adelantado (nunca más de 20-25 cts.) y con las puntas apuntando al aro.

**Piernas.** Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón. La puntera del pie debe estar en línea vertical con la rodilla.

**Tronco.** Recto pero ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del tiro.

**Brazos y Manos.** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

**Dedos.** Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice.

**Palma de la Mano.** No debe tocar nunca el balón. De esta manera el control sobre el balón será el mejor posible.

**Proceso.** El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro. Hasta el momento hemos visto la posición del cuerpo en el momento de partida de la acción de tiro.

Partiendo de esta posición inicial el jugador debe realizar un movimiento continuo, sin tirones. Se debe coordinar el movimiento de extensión de piernas y brazos para lanzar el balón hacia el aro por medio de un golpe de muñeca en el momento final de extensión total. El último impulso debe darse con los dedos, que deben quedar abiertos y apuntando hacia el aro, con el brazo extendido, manteniendo esta posición unos instantes, normalmente hasta que el balón toca el aro o entra en él.

El balón, tras el impulso con los dedos, debe avanzar por el aire con un movimiento de rotación sobre sí mismo de delante hacia atrás. El balón deberá seguir una trayectoria curva describiendo un amplio arco y evitando un avance excesivamente recto. Podemos decir que la trayectoria del balón será la componente de dos fuerzas: las piernas y brazo impulsan hacia arriba, la muñeca dirige su fuerza hacia el aro. La resultante es una trayectoria curva con el balón girando hacia atrás por su propio eje. Detalles importantes son el que toda la acción sea continua, sin movimientos bruscos y lograr que el final sea suave, ninguna acción debe alterar nuestro equilibrio y estabilidad. En el tiro libre no se debe saltar, debiendo permanecer sobre las puntas de los pies tras la extensión de las piernas. El motivo es el de hacerlo con una automatización total y siempre igual, cosa que si saltásemos sería más difícil de lograr.

### **Lanzamientos Estáticos.**

Su mecánica es esencialmente idéntica a la descrita anteriormente, pero se realiza desde distintas posiciones. En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.

### **Lanzamientos en Suspensión.**

En la actualidad son los más utilizados en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución. Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Realizaremos un salto para elevarnos por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final del tiro sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco, tiene tres fases muy diferenciadas: **Saltar-quedarse-lanzar.**

**Saltar.** El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, debe ser equilibrado junto con la caída, no tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor, de la rapidez de ejecución del tiro y de los propios hábitos.

**Quedarse.** En el instante de llegar a la máxima altura hay que "permanecer en el aire" un instante para lanzar a canasta en el momento anterior a empezar a caer.

**Lanzar.** La mecánica es la ya descrita con anterioridad. Secuencia de tiro en suspensión tras bote.

### **Beneficios.**

**Rendimiento físico.-** El rendimiento se refiere a la proporción que surge entre los medios empleados para obtener algo y el resultado que se consigue. El beneficio o

el provecho que brinda algo o alguien también se conocen como rendimiento y cuando el concepto de rendimiento se asocia a una persona deportista o jugador, suele hacer mención al agotamiento, la fatiga o la debilidad por una carencia de una de sus cualidades físicas como es la fuerza o también la resistencia.

El rendimiento físico es primordial en un plano general, con el propósito de conceptualizarlo mejor a ésta disciplina deportiva en el plano específico, y finalmente desarrollar un proceso metodológico que nos permita la valoración de la eficacia del rendimiento.

**Rendimiento Deportivo.-** Para Platonov (1983), el rendimiento en el deporte no es más que “la aptitud para ejecutar un determinado trabajo con reacciones energéticas y funcionales mínimas”. En esta definición no se alude al logro, o sea, al resultado deportivo.

Romero (1984), define como el rendimiento deportivo “la unidad entre ejecución y resultado de una acción deportiva de una forma medible a través de diferentes procesos de valoración”, criterio que comparte Grosser (1986) quien plantea “El objetivo final del entrenamiento es la mejora de la prestación o rendimiento deportivo, por lo tanto es necesario afrontar la tarea de definir el concepto de rendimiento deportivo”. Grosser (1992) señala el rendimiento deportivo como algo complejo que comprende una cantidad de ámbitos concretos, capacidades, elementos y condiciones que son aspectos diferenciados que no se pueden delimitar claramente.

Para optimizar el rendimiento deportivo del deportista se reconoce la calidad del gesto técnico en la eficiencia y eficacia. En este sentido es imprescindible determinar, que los conceptos con frecuencia son empleados como sinónimos en la literatura deportiva dado que, según la Real Academia Española, todos ellos presentan acepciones relacionadas con la capacidad para lograr o provocar un efecto deseado (Morante, 2004). La eficacia viene referida a la calidad o nivel de resultado alcanzado en función de los objetivos marcados, con independencia del

costo. La eficiencia se define como la relación entre el nivel de resultado obtenido y el costo que ha supuesto la actividad. En el ámbito del aprendizaje motor habitualmente es posible identificar un orden secuencial en el que primero el deportista alcanza la eficacia de sus acciones para después ir incrementando progresivamente la eficiencia de las mismas. En este sentido un mayor nivel de competencia y/o de entrenamiento pueden corresponderse con un aumento de la eficiencia, ya que la correcta administración de los recursos energéticos disponibles es una de las premisas más importantes en el rendimiento deportivo (Morante J. 2004)

El rendimiento deportivo es la reunión de cualidades físicas de carácter complejo que se encuentra condicionada por cuatro tipos de factores.

**Factor Muscular.-** Relacionado con el aparato locomotor, responsable último del movimiento de los segmentos corporales, está condicionado por la rapidez con la que sean capaces de contraerse nuestros músculos. El factor muscular se encuentra determinado por las características constitucionales genéticas del deportista.

**Factor Nervioso.-** Se relaciona con las vías de conducción de los impulsos nerviosos aferentes y eferentes. Es el responsable del envío de las informaciones al cerebro y de la inervación muscular, está condicionado por la rapidez de transmisión del impulso nervioso, está determinado fundamentalmente por las características genéticas y en un pequeño porcentaje por el entrenamiento.

**Factor Cognitivo.-** Integrado por el cerebro, responsable último de la toma de decisiones y de la programación mental del movimiento, se encuentra condicionado por la rapidez con la que el deportista toma decisiones, está determinado por las características genéticas de inteligencia y fundamentalmente por el entrenamiento de experiencias previas, grado de automatización de los gestos técnicos, capacidad de percepción.

**Factor Volitivo.-** Representa las características de motivación, fuerza de voluntad, actitud ante los esfuerzos, capacidad de concentración, etc. está ineludiblemente condicionado por la disposición del jugador ante este tipo de trabajo, se encuentra determinado por las características genéticas de personalidad y por el entrenamiento de modelación de la personalidad.

## **2.5. HIPÓTESIS**

La metodología influye en la enseñanza del baloncesto para las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela “Andoas”, ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

## **2.6. SEÑALAMIENTO DE VARIABLES**

**Variable Independiente:** La Metodología.

**Variable Dependiente:** Enseñanza del Baloncesto.



## **CAPÍTULO III**

### **METODOLOGÍA**

#### **3.1. ENFOQUE DE LA INVESTIGACIÓN**

Para realizar este proyecto de investigación se utilizará el enfoque: cualitativo, pues se va a valorar la cualidades cognitivas y de conocimiento de la metodología de la enseñanza del baloncesto. Y cuantitativo ya que el aplicar una encuesta esta nos proporciona datos numéricos sobre la metodología de la enseñanza y su relación con el baloncesto en las deportistas de la Escuela Andoas.

#### **3.2. MODALIDAD BÁSICA DE INVESTIGACIÓN**

##### **Investigación Bibliográfica- Documental.**

La investigación es bibliográfica - documental porque tiene el propósito de detectar, ampliar y profundizar diferentes enfoques, teorías conceptualizaciones y criterios de diversos autores sobre una cuestión determinada, basándose en documentos (fuentes primarias), o en libros revistas, periódicos y otras publicaciones (fuentes secundarias).

Su aplicación se recomienda especialmente en estudios sociales comparados de diferentes modelos, tendencias o de realidades socioculturales; en estudios geográficos, históricos, geopolíticos, literarios, entre otros.

##### **Investigación de Campo.**

El diseño de esta investigación es de campo porque es el estudio sistemático de los hechos en el lugar en que se producen los acontecimientos. En esta modalidad el investigador toma contacto en la forma directa con la realidad para obtener información de acuerdo con los objetivos del proyecto.

### **3.3. NIVEL O TIPO DE INVESTIGACIÓN**

#### **Exploratoria.**

Permite familiarizarse con el problema, determinar el comportamiento de las variables dentro de un contexto determinado, luego recopilar información empírica para plantear el problema.

#### **Descriptiva.**

Sirve para recabar la información acerca de cómo se encuentra el problema, describe la situación y se aplican las técnicas de recolección de información.

#### **Correlacional.**

Permite relacionar nuestras variables en este caso la metodología de la enseñanza con la Incidencia en el baloncesto.

#### **Explicativa.**

Comprueba experimentalmente la hipótesis, descubrir las causas y detectar los factores que determinan ciertos comportamientos del hecho o fenómeno que se está estudiando o investigando.

### **3.4. POBLACIÓN Y MUESTRA**

**Población.** La Población se encuentra subdividida de la siguiente manera: 27 deportistas de la Escuela Andoas, una entrenadora, una autoridad y un monitor dando un total de 30 involucrados.

En razón de que la población es pequeña se procede a trabajar con todo el universo es decir con 30 personas investigadas, no será necesario determinar la

muestra mediante la fórmula estadística correspondiente y se realizará de acuerdo al cuadro siguiente.

POBLACIÓN	MUESTRA	%
<b>Deportistas</b>	27	97%
<b>Entrenador</b>	01	01%
<b>Autoridad</b>	01	01%
<b>Monitor</b>	01	01%
<b>Total</b>	30	100%

**Cuadro N° 1 Población y Muestra.**

**Elaborado por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez

### **Técnicas e Instrumentos de Recolección de la Información**

La encuesta es una técnica que consiste en una investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativa de un colectivo más amplio que se lleva a cabo en el contexto de la vida cotidiana, utilizando procedimientos estandarizados de interrogación con el fin de conseguir mediciones sobre una gran cantidad de características objetivos y subjetivos de la población. En este nuestro caso LA METODOLOGICA EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO DE LAS NIÑAS DE LA CATEGORIA INFANTIL DE LA ESCUELA ANDOAS CIUDAD DE PUYO PROVINCIA DE PASTAZA todo bajo parámetros establecidos y claros.

### **Validez y Confiabilidad**

La validez y confiabilidad de la encuesta está dada por cuestionario y su acción representativa las respuestas; así decimos que cuestionario es un instrumento de recogidas de datos en la encuesta, rigurosamente estabilizada, que operacionaliza las variables objeto de observación en investigación, para ellos las preguntas de un cuestionario se plantea de manera lógica y sostenida sobre el tema de

planificación deportiva y desarrollo técnico táctico del baloncesto. La validez y confiabilidad en nuestro caso lo dan los jóvenes que son los actores de la problemática; la que contestaran sin sesgo y a la vez con pensamiento crítico propositiva.

### 3.5. OPERACIONALIZACIÓN DE VARIABLES

#### 3.5.1. Variable Independiente.- La Metodología

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
La metodología es un ejercicio pedagógico, que sirve para cumplir objetivos, a través de un trabajo sistemático que pretende llegar a resultados positivos mediante la aplicación de procedimientos y técnicas de enseñanza para diferentes disciplinas deportivas.	Ejercicio pedagógico	Métodos Técnicas	¿Es importante la metodología en la enseñanza para diferentes disciplinas deportivas? SI.....NO.....	Encuesta  Cuestionario estructurado.
	Aplicación de procedimientos	Explicación Demostración Ejecución Corrección Retroalimentación	¿Los indicadores explicación, demostración ejecución, corrección, retroalimentación son significativos en el proceso metodológico? SI.....NO.....	
	Técnicas de enseñanza	Individual Grupal	¿La ejecución de los fundamentos básicos del baloncesto se los puede realizar en forma individual? SI..... NO.....  ¿Cree Ud. que el juego es una estrategia metodológica en la enseñanza grupal? SI.....NO.....	

**Cuadro N° 2 Variable Independiente.- La Metodología**

**Elaborado por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### 3.5.2. Variable Dependiente.- Enseñanza del baloncesto

Conceptualización	Categorías	Indicadores	Ítems	Técnicas e Instrumentos
La enseñanza del baloncesto es una acción metodológica, pedagógica que sirve para cumplir un objetivo mediante la aplicación de ciertas teorías, medios, técnicas y procedimientos de enseñanza en el baloncesto como un deporte de grupo, que se juega con 5 jugadores por equipo, aplicando diferentes sistemas de juego, cuyo objetivo es lograr encestar el balón en el cesto del equipo contrario.	Acción metodológica  Deporte  Sistemas de juego	Estrategias de enseñanza  Deporte colectivo  Ofensivo  Defensivo	¿Es importante la aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza del baloncesto? SI.....NO.....  ¿El baloncesto es un deporte colectivo que más se practica? SI.....NO.....  ¿El sistema de juego ofensivo se aplica cuando el equipo contrario está más preparado? SI.....NO.....  ¿El sistema de juego defensivo se aplica cuando el equipo contrario no está preparado? SI.....NO.....	Encuesta.  Cuestionario estructurado.

**Cuadro N° 3 Variable Dependiente.- Enseñanza del Baloncesto**

Elaborado por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### 3.6. PLAN DE RECOLECCIÓN DE LA INFORMACIÓN

PREGUNTAS BÁSICAS	EXPLICACIÓN
1.- ¿Para qué?	Para alcanzar los objetivos de la investigación.
2.- ¿De qué personas?	Deportista de la escuela Andoas.
3.- ¿Sobre qué aspectos?	La metodología en la enseñanza del baloncesto.
4.- ¿Quién?	El investigador.
5.- ¿Cuándo?	En el periodo – 2013.
6.- ¿Dónde?	En la escuela Andoas
7.- ¿Cuántas veces?	2 veces, 1 piloto y la otra definitiva.
8.- ¿Con qué técnicas de recolección?	Encuestas
9.- ¿Con qué?	Cuestionarios estructurados.
10.- ¿En qué situación?	Libre y voluntaria.

#### Cuadro N°4 Plan de Recolección

Elaborado por: Lcda. Loida Torres Rodríguez

### 3.7. PLAN DE PROCESAMIENTO DE LA INFORMACIÓN

Luego de recogidos los datos serán transformados siguiendo los siguientes procedimientos: Se limpiará información de toda contradicción, que sea incompleta, no pertinente.

Si se detectan fallas se repetirá la recolección de información, finalmente se tabulará según las variables, en este caso la variable independiente y la variable dependiente, luego se realizará los cambios de cada variable y el cuadro de cruce de variables. Se realizará un estudio de datos para la presentación de resultados y graficar los mismos en pasteles estadísticos.

## CAPÍTULO IV

### ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

#### 4.1. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

##### Encuesta aplicada a deportistas de baloncesto de la Escuela Andoas

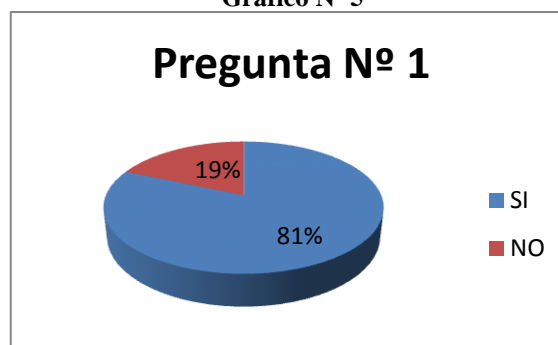
##### PREGUNTA # 1

1. ¿Es importante la metodología en la enseñanza para las diferentes disciplinas deportivas?

Cuadro N° 5

COD.	¿Es importante la metodología en la enseñanza para las diferentes disciplinas deportivas?	FREC.	%
1	Si	22	76.7
2	No	5	23.3
	TOTAL	27	100

Gráfico N° 5



Fuente: Encuesta.

Elaborado Por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

##### Análisis

En cuanto a la importancia de la metodología en la enseñanza para las diferentes disciplinas deportivas, de un total de 27 deportistas de los deportistas de baloncesto de la Escuela Andoas de los encuestados 22, es decir, 76,7% mencionan que, si es importante, mientras que, 5, es decir, 23,3% mencionan que, no es importante.



## Interpretación.

Del análisis de los resultados, se concluye que, la gran mayoría de los deportistas de baloncesto de la escuela Andoas, manifiestan que la metodología si es importante para las diferentes disciplinas deportivas.

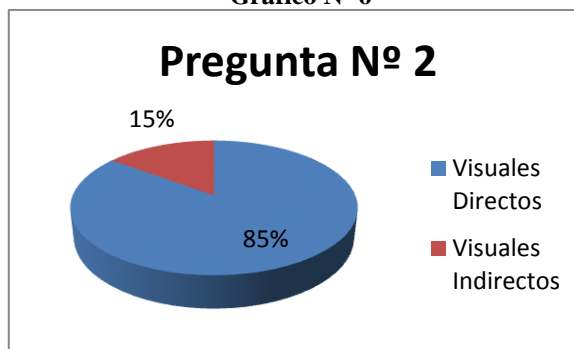
## PREGUNTA # 2

¿Los indicadores explicación, demostración ejecución, corrección, retroalimentación son significativos en el proceso metodológico?

Cuadro N° 6

COD.	¿Los indicadores explicación, demostración ejecución, corrección, retroalimentación son significativos en el proceso metodológico?	Frec.	%
1	Si	23	86,7
2	No	4	13,3
	TOTAL	27	100,0

Gráfico N° 6



Fuente: Encuesta

Elaborado Por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

## Análisis

En lo referente a la pregunta, de un total de 27 deportistas de la Escuela Andoas, 23, es decir, 86,7% mencionan que, esos indicadores si son significativos, mientras que, 4, es decir 13,3% mencionan que no.

### Interpretación.

Del análisis de los resultados, se concluye que, en gran porcentaje de los deportistas de la escuela Andoas, indican que los indicadores descritos si son significativos.

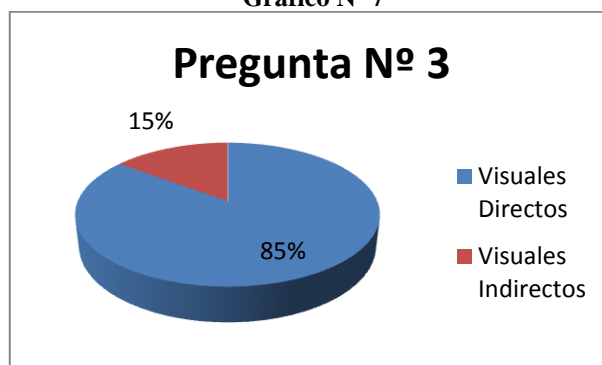
### PREGUNTA # 3

¿La ejecución de los fundamentos básicos del baloncesto se los puede realizar en forma individual?

Cuadro N° 7

COD.	¿La ejecución de los fundamentos básicos del baloncesto se los puede realizar en forma individual?	Frec.	%
1	Si	23	86,7
2	No	4	13,3
	TOTAL	27	100,0

Gráfico N° 7



Fuente: Encuesta

Elaborado Por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### Análisis

Referente a la ejecución de los fundamentos básicos del baloncesto se los puede realizar en forma individual, de un total de 27 deportistas de la escuela Andoas de, 23, es decir, 86,7% mencionan que, si se puede realizar en forma individual, mientras que, 4, es decir, 13,3% mencionan que no.

### Interpretación.

De acuerdo al análisis de los resultados se concluye que, en una buena parte de los deportistas, si realizan los fundamentos básicos del baloncesto en forma individual.

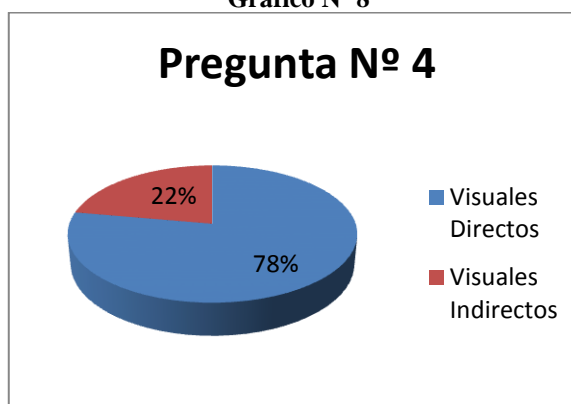
### PREGUNTA # 4

¿Cree Ud. que el juego es una estrategia metodológica en la enseñanza grupal?

Cuadro N° 8

COD.	¿Cree Ud. que el juego es una estrategia metodológica en la enseñanza grupal?	Frecuen.	%
1	Si	21	73.3
2	No	6	26.7
	TOTAL	31	100,0

Gráfico N° 8



Fuente: Encuesta.

Elaborado Por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### Análisis

En lo referente a la pregunta de un total de 27 deportistas de la Escuela Andoas, 6 es decir, 26,7% mencionan que, el juego no es una estrategia metodológica, mientras que, 21 es decir, 73,3% mencionan que si es una estrategia metodológica.

### Interpretación.

Del análisis de los resultados se concluye que el juego es una estrategia metodológica de enseñanza.

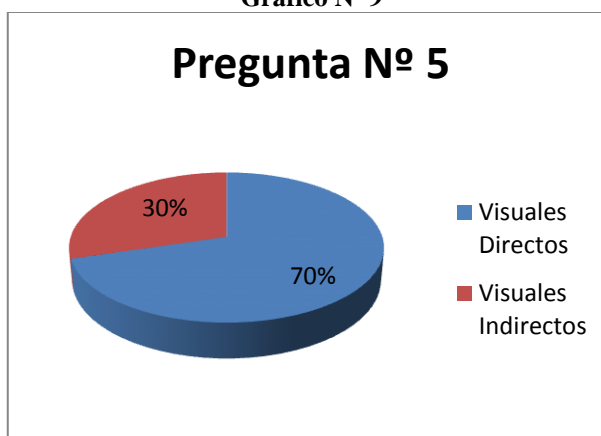
### PREGUNTA # 5

¿Es importante la aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza del baloncesto?

Cuadro N° 9

COD.	¿Es importante la aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza del baloncesto?	Frec.	%
1	Si	19	70,0
2	No	8	30,0
	TOTAL	31	100,0

Gráfico N° 9



Fuente: Encuesta.

Elaborado Por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### Análisis

En cuanto si es importante la aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza del baloncesto, de un total de 27 deportistas de la Escuela Andoas 8, es decir, 30% mencionan que, si es importante las estrategias de aprendizaje, mientras que, 19, es decir, 70% mencionan que no es importante.

### Interpretación.

Del análisis de los resultados se concluye que la aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza del baloncesto, son importantes.

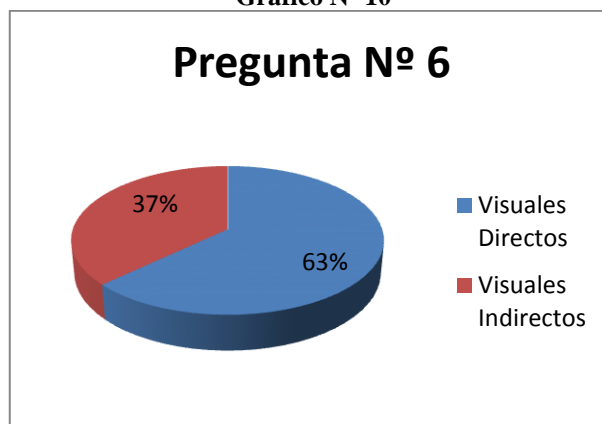
### PREGUNTA # 6

¿El sistema de juego ofensivo se aplica cuando el equipo contrario está más preparado?

Cuadro N° 10

COD.	¿El sistema de juego ofensivo se aplica cuando el equipo contrario está más preparado?	Frec.	%
1	Si	17	60,0
2	No	10	40,0
	TOTAL	27	100,0

Gráfico N° 10



Fuente: Encuesta

Elaborado Por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### Análisis.

En lo referente a la pregunta, de un total de 27 deportistas de la Escuela Andoas 10, es decir, 40% mencionan que, el sistema de juego ofensivo se aplica cuando el equipo contrario está más preparado, mientras que, 17, es decir, 60% mencionan que no es así.

### Interpretación.

Del análisis de los resultados se concluye que, el sistema de juego ofensivo se aplica cuando el equipo contrario está más preparado.

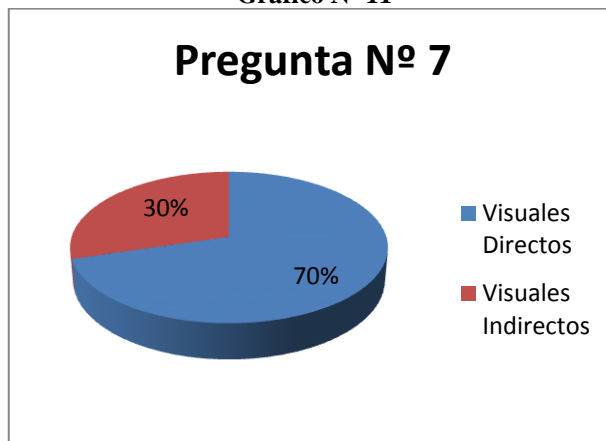
### PREGUNTA # 7

¿El sistema de juego defensivo se aplica cuando el equipo contrario no está preparado?

Cuadro N° 11

COD.	¿El sistema de juego defensivo se aplica cuando el equipo contrario no está preparado?	Frec.	%
1	Si	19	60
2	No	8	40
	TOTAL	1	4

Gráfico N° 11



Fuente: Encuesta.

Elaborado Por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### Análisis

En cuanto a la pregunta de un total de 27 deportistas de la escuela Andoas encuestados, 19, es decir, 60% mencionan que, c, mientras que 8 que corresponde al 40% mencionan que no es así.

### Interpretación.

Del análisis de los resultados se concluye que, El sistema de juego defensivo se aplica cuando el equipo contrario no está preparado.

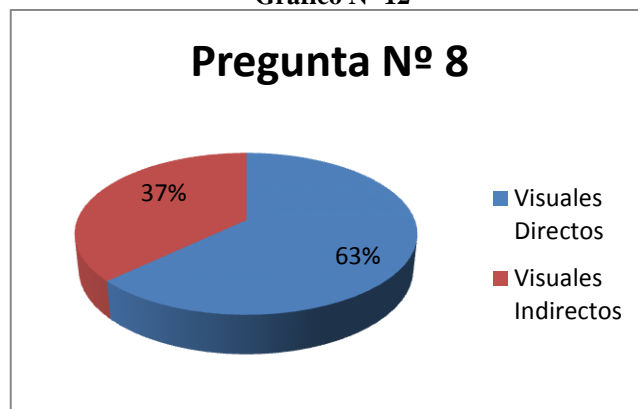
### PREGUNTA # 8

¿La aplicación de estrategias metodológicas son importantes en la enseñanza del baloncesto?

Cuadro N° 12

COD.	¿La aplicación de estrategias metodológicas son importantes en la enseñanza del baloncesto?	Frec.	%
1	Si	17	60,0
2	No	10	40,0
	TOTAL	27	100,0

Gráfico N° 12



Fuente: Encuesta

Elaborado Por: Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### Análisis.

En lo referente a la aplicación de estrategias metodológicas son importantes en la enseñanza del baloncesto, de un total de 27 deportistas de la Escuela Andoas encuestados, 17, es decir, 60% mencionan que, mientras que, 10, es decir, 40% mencionan que no es importante.

### Interpretación.

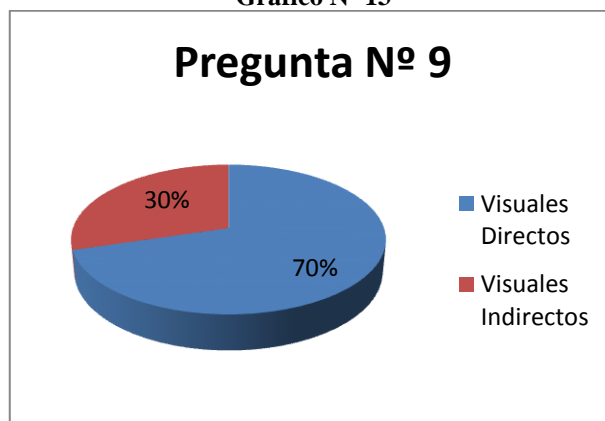
Del análisis de los resultados se concluye que, las estrategias metodológicas son importantes en la enseñanza del baloncesto.

**PREGUNTA # 9** ¿Le gustaría a Ud. participar en el diseño de una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo?

**Cuadro N° 13**

COD.	¿Le gustaría a Ud. participar en el diseño de una guía metodológica?	Frec.	%
1	Si	19	70,0
2	No	8	30,0
	TOTAL	31	100,0

**Gráfico N° 13**



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado Por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### Análisis

En cuanto a si le gustaría a Ud. participar en el diseño de una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 19, es decir el 70% encuestados indican que si les gustaría, pero 8 decir el 30% indican que no les gustaría.



### **Interpretación.**

Del análisis de los resultados se concluye que la mayoría, si les gustaría participar en el diseño de una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y 10 años.

### **4.2. VERIFICACIÓN DE HIPÓTESIS**

Para verificar la hipótesis se utilizó la prueba estadística del chi-cuadrado que es un estadígrafo no paramétrico o de distribución libre que nos permite establecer correspondencia entre valores observados y esperados, llegando hasta la comparación de distribuciones enteras, es una prueba que permite la comprobación global del grupo de frecuencias esperadas calculadas a partir de la hipótesis que se quiere verificar.

Con todos estos parámetros, se comprueba que la hipótesis, la Metodología en la Enseñanza del Baloncesto de las niñas, si ayuda en el aprendizaje en la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas es verdadera ya que con una mejor planificación del entrenamiento si mejorará la metodología para la enseñanza del baloncesto, Esta verificación se lo hizo bajo la concepción cualitativa-descriptiva ya que la población o muestra es muy pequeña y las respuestas de los deportistas son altamente demostrativas, por lo tanto la hipótesis queda comprobada.

### **Variable Independiente**

**Pregunta N. 1.-** ¿Es importante la metodología en la enseñanza para las diferentes disciplinas deportivas?

**Cuadro N. 14. Verificación Variable Independiente**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	22	81.4
No	5	18.51
total	27	100

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado Por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

**Variable Dependiente.**

**Pregunta # 5.-** ¿Es importante la aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza del baloncesto?

**Cuadro N. 15. Verificación Variable Independiente**

INDICADOR	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Si	19	70.370
No	8	29.625
total	27	100

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado Por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

**Combinación de Frecuencias.**

Para establecer las frecuencias observadas se establece el cálculo correspondiente a la correlación, lo cual da lugar a la correspondencia de los valores observados.

**Cuadro N. 16. Combinación de Frecuencias**

PREGUNTAS	SI	NO	TOTAL
Pregunta 1	22	5	27
Pregunta 5	19	8	27
total			54

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### **Modelo Lógico.**

1. Ho = La Guía metodológica NO influye en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

2. H1= La Guía metodológica SI influye en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

### **Nivel de significación.**

A nivel de significación que se trabaja es del 5%

En donde se aplica la siguiente fórmula.

$$x^2 = \sum \left[ \frac{(O - E)^2}{E} \right]$$

$X^2$  = Chi cuadrado

$\sum$  = *sumatoria*

En donde:

$X^2$  = Chi-cuadrado

$\Sigma$  = Sumatoria

O = Frecuencia observada

E = frecuencia esperada o teórica

### **Nivel de Significación y Regla de Decisión**

#### **Grado de Libertad**

Para determinar los grados de libertad se utiliza la siguiente fórmula:

$$G1 = (f-1) (c-1)$$

$$GL = (2-1) (2-1)$$

$$GL = 1 * 1$$

$$GL = 1$$

## Grado de Significación

$$\alpha = 0.05$$

En donde:

O = Frecuencia Observada

E = Frecuencia Esperada

O-E = Frecuencias observada - frecuencias esperadas

$O-E^2$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado

$O-E^2/E$  = resultado de las frecuencias observadas y esperadas al cuadrado dividido para las frecuencias esperadas

O=Frecuencia observada.

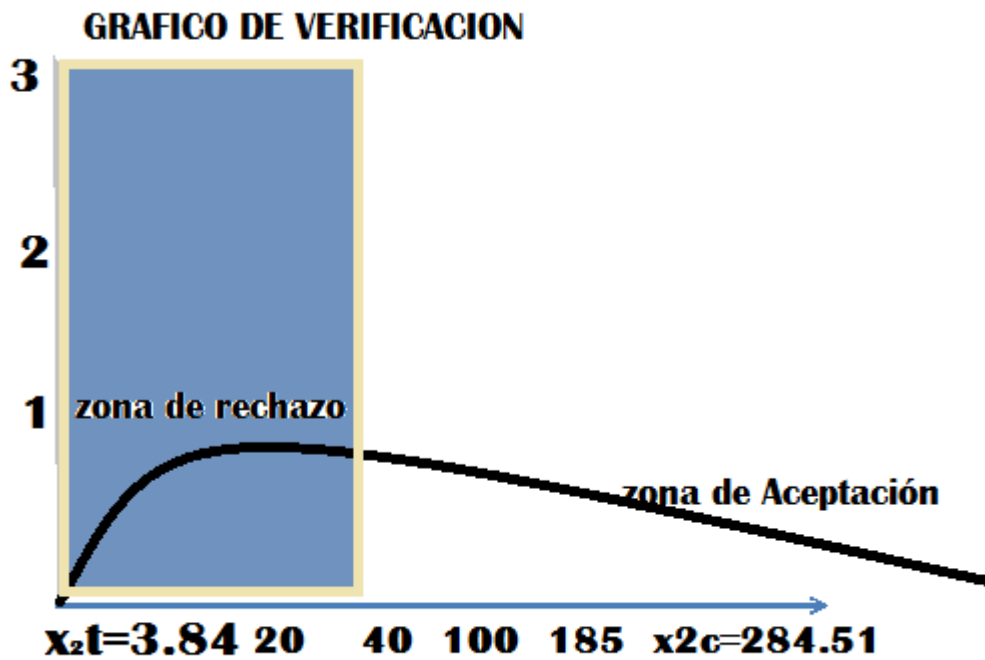
E=Frecuencia esperada.

**Cuadro N. 17. Grado de significancia**

O	E	O-E	$(O - E)^2$	$(O - E)^2/E$
22	20.95	1.05	1.1025	0.10525
19	17.95	1.05	1.1025	0.10525
5	20.95	15.95	31.9	1.5226
8	17.95	9.95	9.95	1.10863
$\sum X^2$				284.515

**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado Por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.



**Fuente:** Encuesta.

**Elaborado Por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

### **Conclusión**

El valor  $x^2_t = 3.84 - x^2_c = 284.51$  de esta manera se acepta la hipótesis alterna que indica que La Guía metodológica SI influye en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

## **CAPÍTULO V**

### **CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES**

#### **5.1. CONCLUSIONES**

- Es importante no caer en la actitud de basar nuestra enseñanza ni en uno u otro método, como si fueran los únicos. Evidentemente, la influencia que reciben los entrenadores de las metodologías norteamericanas del nivel superior ha llevado a muchos a pensar que se debe adoptar esa experiencia a los niños en edad de iniciación en el deporte del baloncesto. De allí que en entrenamientos visitados, el niño repetía hasta la saciedad un mismo movimiento técnico para el logro del tan deseado automatismo deportivo, sin importar si se estaba divirtiendo o no.
- La metodología de enseñanza en los deportes está influenciada por el modelo tradicional, especialmente en las edades de iniciación del baloncesto, en la ciudad y el país no existen clubes ni escuelas de baloncesto, sino que el primer gran aprendizaje se manifiesta jugando y desarrollando habilidades del uno contra uno, aprendiendo a resolver problemas por medio del juego, no aprendiendo técnicas para después poder jugar.
- Los resultados obtenidos después del entrenamiento, aplicando la metodología adecuada referente a conocimientos, procedimientos y actitudes en este estudio, sobre jugadores de baloncesto en edades de iniciación podemos afirmar que la tendencia pedagógica constructivista utilizada favorece la efectividad de su enseñanza.
- Es importante la experiencia de entrenadores y monitores pero se observa cada vez mayor apatía que en realidad no permiten afianzar los logros deportivos, para ello se requiere el apoyo, el incentivo de instituciones educativas, directivos,

maestros, entrenadores, jóvenes que orientan en muchas ocasiones sus intereses en lo educativos, y múltiples actividades pero no en el aspecto deportivo.

## **5.2. RECOMENDACIONES**

- La aplicación de una Metodología activa de aprendizaje es una buena alternativa de planificación deportiva, para la realidad de los deportistas de nuestra provincia, aplicando cambios como el de realizar cursos de formación y capacitación a monitores y entrenadores como personas encargadas de las divisiones de iniciación en la Institución educativa, así como también de los clubes afiliados a federación deportiva provincial.
- A pesar de producirse un aumento de la efectividad evaluada con la metodología empleada, es con la pedagogía de tipo constructivista con la que se obtienen los mayores aumentos en la efectividad en el grupo de trabajo de las niñas de la escuela Andoas de la ciudad del Puyo.
- Los valores jamás deben faltarse en todas las actividades del ser humano, el deportista a más de ser un buen jugador, deben ser un excelente ser humano, por lo tanto se sugiere que la implementación de programas que promuevan el juego limpio, la hinchada no el fanatismo y sobre todo el amor a representar a su ciudad, provincia, equipo, institución, etc.
- Diseñar una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

## **CAPÍTULO VI**

### **PROPUESTA**

#### **TEMA**

“DISEÑAR UNA GUÍA METODOLOGÍA QUE INFLUYA EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO DE LAS NIÑAS DE LA CATEGORÍA SUB 8 Y10 DE LA ESCUELA ANDOAS CIUDAD DE PUYO PROVINCIA DE PASTAZA”

#### **6.1. DATOS INFORMATIVOS**

<b>Institución:</b>	Escuela Andoas
<b>Autoría del Proyecto:</b>	Lcda. Loida Torres.
<b>Tutor del Proyecto:</b>	Lcdo. Mg. Fernando Yucailla.
<b>Lugar:</b>	Ciudad del Puyo.
<b>Ubicación:</b>	Calle francisco de Orellana y Cumaná.
<b>Provincia:</b>	Pastaza
<b>Duración:</b>	Abril – Julio 2013.

#### **6.2. ANTECEDENTES DE LA PROPUESTA**

Revisados los trabajos de investigación en los diferentes centros educativos y bibliotecas, no se han encontrado temas de propuesta similares, acerca de la Metodología en la enseñanza del Baloncesto, por lo que considero ser la primera persona en realizar este trabajo investigativo, que sin duda beneficiará a las niñas de la categoría sub 8 y 10 de la escuela Andoas, ciudad del Puyo provincia de Pastaza así como también a la institución y a la comunidad en general.



### **6.3. JUSTIFICACIÓN**

Se justifica porque es evidente que el uso de la tecnología deportiva, la información y la investigación aplicada al deporte está motivando cada vez a entrenadores y deportistas para hacer el cambio y transformación continúa pues debemos enfrentar los nuevos retos que presentan la sociedad mediante el adelanto en lo que a materia deportiva se refiere.

Es importante este trabajo investigativo sobre la metodología para la enseñanza del baloncesto que aplicada adecuadamente da resultados efectivos y recomendables para los deportistas de iniciación en el baloncesto.

El interés si bien es cierto es que las nuevas investigaciones deportivas estén relacionadas con todas las ciencias afines al deporte, y una de ellas es el uso adecuado de la metodología del entrenamiento el cual está transformando la enseñanza y práctica del baloncesto, resaltando sus capacidades, habilidades y destrezas.

Los beneficiarios para su capacitación serán los técnicos, entrenadores y personas vinculadas al deporte, empezando por los docentes de educación física, deportes y recreación que son la base de la formación en este ámbito, así como también las niñas de la Escuela Andoas.

### **6.4. OBJETIVOS**

#### **6.4.1. Objetivo General**

Diseñar una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

#### **6.4.2. Objetivos Específicos**

Determinar una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

Analizar la guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

Difundir la guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas ciudad de Puyo provincia de Pastaza.

#### **6.5. ANÁLISIS DE FACTIBILIDAD**

Este proyecto es factible de ejecutarse, porque existe la predisposición de todos los involucrados como autoridades, entrenadora, monitor, niños de iniciación en el baloncesto y padres de familia.

##### **Factibilidad Personal**

Con la aplicación de esta propuesta, se pretende alcanzar los objetivos planteados durante el trabajo práctico del proceso-enseñanza-aprendizaje de los fundamentos y el análisis de los movimientos con respecto a la aplicación de la metodología de enseñanza del baloncesto, beneficiando directamente a los entrenadores y deportistas de baloncesto pues al uso de una metodología adecuada vendrá a satisfacer los requerimientos en la categoría de iniciación.

##### **Factibilidad Socio-Tecnológica**

Con la proliferación de la investigación como un medio de superación de los profesionales proactivos del deporte en nuestro entorno y país, los profesionales

constituyen un medio donde a diario pueden ayudar a superar el deporte mediante el manejo de programas tecnológicos de entrenamientos modernos poniendo énfasis en la aplicación de metodologías activas de aprendizaje, que hoy en día nos facilitan el trabajo deportivo orientado a satisfacer las necesidades individuales y colectivas.

### **Factibilidad Legal.**

La presente propuesta se fundamenta en: La construcción Política de la República, referente a los Derechos económicos, sociales y culturales, en el capítulo IV, sección undécima de los deportes:

ART. 82 El estado protegerá, estimulara, proveerá y coordinara la cultura física, el deporte y recreación, como actividades para formación integral de la personas. Proveerá de recursos e infraestructura que permita la masificación de dichas actividades. ”

### **6.6. FUNDAMENTACIÓN**

La actividad física es parte de la formación del Ser humano, por lo que se procura que se cambie el ente receptivo por el propositivo, el pasivo por el activo, el aprendizaje por el interaprendizaje. La formación y los conocimientos humanísticos que reciben y van descubriendo las niñas y los niños tienen un significado en la vida encaminada a la resolución de problemas buscando la paz y armonía entre los actores en el accionar de los aprendizajes.

Esto nos lleva a la necesidad e inquietud que deben tener los entrenadores y monitores, de examinar sus actuaciones frente a la naturaleza humana, si por lo contrario, solo requiere del estímulo para alcanzar niveles de juego, entonces otra será su actuación es sus relaciones con los demás.

Los nuevos programas e iniciativas para los diferentes tipos de metodologías en la enseñanza, obligan que el entrenador este actualizado en nuevas formas de

enseñar y aprender, en vez de permanecer estático a los avances educativos tecnológicos y deportivos se volverá incompatibles con los rasgos de inquietud intelectual y el afán de innovación que caracterizan a los entrenadores comprometidos con el crecimiento deportivo de las nuevas generaciones.

Es necesario inculcar en nuestros deportistas el aprendizaje individual y colectivo con estrategias metodológicas activas en los procesos de enseñanza-aprendizaje, cultivando la creatividad, la autonomía y la disciplina para ponerlos en práctica en la vida cotidiana.

Como consecuencia tanto entrenadores como deportistas deben impulsar las capacidades cognitivas y deportivas y como ejes transversales los valores transmitiéndole con energía positiva y entusiasta en todo el proceso enseñanza aprendizaje.

## 6.7. METODOLOGÍA

### Modelo Operativo.

Fases	Metas	Actividades	Responsable	Recursos	Resultados
Fase 1	Conocer los fundamentos básicos de la metodología de enseñanza empleada	Diagnostico Exposición	Autoridad Instructor- expositor entrenadora	Pizarrón Video Laptop Proyector Cancha Conos Silbato	Aprendizaj e efectivo a corto, mediano y largo plazo
Fase 2	Demostrar el conocimiento de la metodología en forma práctica.	Análisis Síntesis		Balones de baloncesto	
Fase 3	Evaluar de forma lógica la planificación para aplicar la metodología.	Evaluación formativa			

**Cuadro N° 18.- Metodología.- Modelo Operativo**

**Elaborado por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

## 6.8. ADMINISTRACIÓN

La propuesta será administrada por el investigador y autoridad de la Institución.

TIEMPO ACTIVIDADES	2.013															
	ABRIL				MAYO				JUNIO				JULIO			
SEMANAS	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4
Motivar	■	■														
Planificar			■	■												
Capacitar					■	■										
Evaluar												■	■			
Socializar														■		
Ejecutar															■	■

**Cuadro N° 19. Administración**

**Elaborado por:** Lcda. Loida Torres Rodríguez.

## 6.9. PREVISIÓN DE LA EVALUACIÓN

Con antelación a la evaluación del proyecto de investigación, en la tesis se ha examinado la coherencia de los componentes de la misma, su esquema estructural, en lo inherente al tema, planteamiento del problema, justificación, objetivos, marco teórico, hipótesis, metodología, análisis e interpretación de resultados, conclusiones, recomendaciones y la propuesta para ejecutarla de acuerdo a los lineamientos y toma de decisiones de las autoridades.

**Auditoría Interna:** Se realizará un seguimiento a la propuesta sobre el diseño de una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas ciudad de Puyo provincia de Pastaza período Abril – Julio 2013.

**Auditoría Externa:** Se realizará diálogos permanentes con la autoridad y personal de la escuela para conocer si las niñas y niños deportistas están mejorando los fundamentos técnicos del baloncesto mediante la aplicación de los conocimientos adquiridos con la aplicación de una metodología de enseñanza adecuada para el baloncesto.

*ESCUELA ANDOAS  
CIUDAD DEL PUYO*



**“GUÍA METODOLÓGICA QUE INFLUYA EN LA  
ENSEÑANZA DEL BALONCESTO DE LAS  
NIÑAS DE LA CATEGORÍA SUB 8 Y 10 DE LA  
ESCUELA ANDOAS CIUDAD DE PUYO  
PROVINCIA DE PASTAZA”**

**AUTORA: LCDA. LOIDA TORRES RODRÍGUEZ.**

**PUYO –ECUADOR**

**2013**

## GUÍA METODOLÓGICA EN LA ENSEÑANZA DEL BALONCESTO

La enseñanza del baloncesto sobrelleva una serie de aspectos que no favorecen una debida evolución del jugador ya que, tradicionalmente la enseñanza del baloncesto tiene una estructura analítica en el que en su proceso de aprendizaje y dominio de determinadas técnicas en donde el fundamento es descompuesto para un mejor beneficio del deportista y una vez dominado, se introduce en el contexto real del juego.

### **Objetivo.**

Definir el control del balón como aquella acción que nos permite su manejo adecuado, en las diferentes instancias de entrenamiento o del momento real del juego.

### **Proceso Metodológico.**

#### **Recepción**



Toda recepción es preciso realizarla con las dos manos, aunque muchas veces la repetición se haga con una sola mano, lo contrario da lugar en la mayoría de los



casos a un defectuoso control y por tanto a una pérdida del balón. Es importante facilitar al máximo la acción del pasador, lo cierto es que es imprescindible ofrecer las mayores facilidades al compañero que pretende enviarnos el balón, para ello usaremos las fintas de recepción y nuestro ingenio y habilidad.

Técnicamente, la recepción del balón debe realizarse manteniendo los brazos extendidos pero con una ligera flexión al nivel de los codos. Para coger el balón hay que ir a buscarlo y conseguirlo, de esta manera, amortiguar la fuerza con la que llega. Con este gesto obtendremos tiempo suficiente para cogerlo con firmeza y colocarlo rápidamente en la posición adecuada y poder continuar la acción con un bote tiro o pase.

Además de esta técnica hay otros puntos a tener en cuenta por el receptor, así, el jugador que debe recibir tiene que marcar claramente el lugar donde desea recibir el pase, debe señalar el blanco claro para el pasador con la palma de la mano o con las palmas de ambas manos Hay que pedir el balón lejos del defensor, protegiendo su llegada con el cuerpo, que se mantendrá ligeramente flexionado, una vez recibido hay que colocarse rápido en la posición flexionado.

Cuando la recepción es en movimiento, siempre deberá realizarse con ambas manos. Si la intención es seguir boteando, deberemos simplemente detener la marcha del balón con ambas manos para impulsarlo ligeramente adelantado y poder seguir boteando. Si por el contrario nuestra intención es detenernos debemos realizar una parada, tras atrapar el balón.

## Sujeción del Balón.



Si tenemos el balón debemos tomarlo correctamente para poder efectuar cuantas acciones sean posibles en cada momento. La mejor prensa para sujetar el balón es mantenerlo entre las dos manos, con los dedos bastante separados y los pulgares casi tocándose y señalándose mutuamente.

Esta posición nos permite gran rapidez en el pase, tiro, finta, bote, etc., con sólo un ligero juego de las muñecas. Podemos decir que todos los dedos de nuestras manos, excepto los meñiques, se hallan en el hemisferio más cercano a los pulgares, mientras que el otro hemisferio está casi libre. En cuanto a la posición de las manos deben estar ligeramente ahuecadas y no posar las palmas sobre el balón.



## **Lanzamientos.**

### **Selección de Lanzamiento o Tiro.**



Es saber elegir el momento adecuado para realizarlo, esto no tiene que ver con el fundamento del lanzamiento propiamente dicho, viene a ser una cuestión más táctica que técnica, pero que debemos conocer perfectamente, porque incidirá no sólo en la efectividad sino también en la propia mecánica del lanzamiento que influyen diferentes factores como posición del defensor, de los compañeros, posibilidades de rebote, situación del marcador, momento del partido, espacios de aciertos, etc.

En el baloncesto moderno cada vez tiene más importancia el lanzamiento de lejos, toda vez que los sistemas defensivos y las capacidades físicas, la corpulencia de los jugadores hacen más difícil el lograr buenas posiciones de tiro en posiciones cercanas al aro.

### **Lanzamientos Estáticos.**

Se realiza desde distintas posiciones. En este caso si se debe saltar, siempre verticalmente y cayendo en la posición original del salto. Los brazos deben

permanecer extendidos hasta recobrar la posición en el suelo. No es tan importante la altura del salto como la velocidad de ejecución.



### **Lanzamientos en Suspensión.**

En la actualidad son los más utilizados en los partidos, aunque su aparición supuso una auténtica revolución. Se usará la misma mecánica que la descrita anteriormente, con la salvedad de que salta y se lanza desde el aire. Por encima de nuestro defensor y acercarnos más a altura del aro. Jamás perderemos de vista el balón, antes de llegar al aro, intentando que el movimiento final sea rápido, coordinado y suave, nunca brusco, tiene tres fases: **Saltar-quedarse-lanzar.**

**Saltar.** El salto debe ser vertical, y al caer debe hacerse en el mismo lugar desde donde se inició el salto, debe ser equilibrado junto con la caída, no tiene que ser necesariamente un salto muy alto, eso irá en función del defensor.

**Quedarse.** En el instante de llegar a la máxima altura hay que permanecer en el aire un instante para lanzar a canasta en el momento anterior de empezar a caer.

**Lanzar.** Secuencia de tiro en suspensión tras bote.

## **Factores Comunes en la Mecánica de Ejecución.**

**Posición y Equilibrio.-** Como en todos los casos anteriores, la posición y el equilibrio juegan un importante papel en su desempeño.

**Concentración.-** Es uno de los aspectos más importantes, pues el lanzamiento es un gesto bastante complejo en el que influyen varios factores,

**El Autocontrol.-** En relación con la personalidad también son factores importantes e íntimamente relacionados con el punto anterior, pues el ambiente en el momento del partido puede influir negativamente en el lanzador.

**Confianza.-** Factor primordial para que los lanzamientos entren, es indispensable tener confianza en ello, de lo contrario los porcentajes se reducen enormemente.

**Rapidez de Ejecución.-** Factor decisivo si nuestra mecánica es excelente pero necesitamos de un tiempo excesivo para realizarlo, es evidente que no podríamos siquiera intentarlo.

**Recepción.-** En cualquier lanzamiento que se realice tras un pase es fundamental una buena recepción, precedida lógicamente por un buen pase.



### **Lanzamiento o Tiro libre.**

**Pies.** Colocados de forma cómoda y proporcionando un buen equilibrio.

**Piernas.** Flexionadas, aunque no en exceso, para extenderlas en el momento de soltar el balón.

**Tronco.** Derecho ligeramente inclinado hacia delante en el momento de partida del lanzamiento.

**Brazos y manos.** El balón debe colocarse un poco más alto que la sien. El brazo que lanza debe estar flexionado, formando un ángulo recto con el antebrazo, paralelo al suelo. El codo en línea con la puntera del pie y la rodilla. El plano del brazo será perpendicular al del cuerpo. La muñeca también formará un ángulo recto con el antebrazo, estando por tanto la mano debajo del balón.

**Dedos.** Sólo los dedos tocarán el balón, y estarán bien abiertos aunque sin tensión, el dedo pulgar formando casi ángulo recto con el índice.

**Palma de la Mano.** No debe tocar nunca el balón.

### **Estrategia de Enseñanza.**

El brazo contrario estará también flexionado y apoya la mano lateralmente sobre el balón con el codo ligeramente abierto. Esta mano debe servir de simple apoyo y control, sin presionar excesivamente ni impulsar el balón. El dedo pulgar de esta mano debe formar una T con el de la mano contraria.

El cuello está recto y relajado, la cabeza erguida y con la vista puesta en el aro. Se debe mirar el balón entre los dos brazos y por debajo del balón. Normalmente se debe apuntar a la parte delantera del aro.

## **El Dribling.**



En un movimiento técnico que el jugador utiliza para desplazarse libremente en el campo de juego.

### **Estrategia de Enseñanza.**

En el dribling se debe utilizar los dos lados derecha e izquierda, de acuerdo a las variantes que se presenten en el juego, para ayudarse a desplazarse de un lugar a otro o a su vez desmarcarse en una situación de juego.

Se utiliza para proteger el balón, cuando somos muy acosados por el contrario, debemos botear protegiendo el balón y alejándolo del contrario; manteniendo el balón por más tiempo en contacto con la mano y de cara al defensor.

Se utiliza para avanzar en jugadas rápidas, cuando no existe defensa o en un contragolpe de ataque, permite una acción rápida y creativa dentro del juego.

## Los Pases.



Es un fundamento de los más importantes puesto que gracias a ellos hacemos llegar el balón a otros compañeros que estén en mejor ubicación de lanzamiento, ayudan a desplazarnos sin utilizar el fundamento del dribling.

### **Estrategia de Enseñanza.**

El pase realizado tiene que ser fuerte, de acuerdo a la situación, y bien dirigido para que el defensor no pueda interceptar el pase.

### **Pase de Pecho e Indirecto.**

El pase de pecho es el más seguro y fácil de hacerlo. Para realizarlo sacamos el balón a la altura del pecho, con los brazos con lo más pegado al cuerpo posible, después extendemos los brazos en línea recta y empujamos con las muñecas el balón, pudiéndose quedar con las manos con los dedos hacia abajo al igual que las palmas o hacia delante y las palmas hacia afuera.

Este movimiento de brazos lo acompañamos con un paso hacia adelante en la entrega y un paso hacia atrás en la recepción. En lo referente al pase indirecto tiene los mismos movimientos pero varía el pique al suelo del balón antes de llegar al receptor.





### **Pase sobre la cabeza.**



Este pase sostiene con ambas manos el balón. Brazos en alto de manera que la pelota quede por encima de la cabeza del jugador, los brazos ligeramente flexionados. El cuerpo se extiende en la dirección del pase, impulsando la pelota hacia adelante con un movimiento enérgico de muñeca y dedos.

El pase sobre la cabeza es muy efectivo cuando lo emplean jugadores de estatura elevada o cuando un jugador es marcado por otro más bajo, generalmente se utiliza en distancias entre 3 y 6 metros, para pasar al pivote.

### **Pase de Beisbol.**

Se realiza colocando la pelota sobre una mano, a la altura de la cabeza, sobre el hombro, y abriendo el brazo hacia atrás, impulsando el balón para que llegue al destino fijado. En el momento del pase el brazo se extiende hacia delante para enviar la pelota hacia un compañero de equipo.

### **El Rebote.**

Consiste en coger la pelota cuando no entra en la canasta después de un lanzamiento. Es importante saber colocarse delante del adversario y realizar un pivote con un pie para darle la espalda e impedirle el paso, jugadores de poca altura recogen un mayor número de rebotes porque saben utilizar correctamente esta técnica.

### **Estrategia de Enseñanza.**

El jugador antes de que la pelota caiga después de un lanzamiento, bloquea a su oponente con su cuerpo para saltar luego a tomar el balón y hacer un pase de apertura o un nuevo lanzamiento. Con un rebote ofensivo obligamos al rival a una mayor atención y concentración en el juego, a tener que desgastarse más física y mentalmente en la lucha por la posición bajo el aro y a cargarle de más faltas personales.

El rebote defensivo es el que se utiliza para evitar los lanzamientos contrarios y ganar la posesión de la pelota en el propio tablero. El jugador se coloca entre el aro y el adversario, bloqueándolo con codos abiertos y moviéndose con anticipación a la jugada. El rebote ofensivo es notorio para cualquier entrenador, independientemente de las canastas que se puedan conseguir, dominar el rebote ofensivo significa que el rival tenga menos posibilidades de sacar contra ataque.

## **Conclusiones.**

El juego de cualquier índole es la parte imprescindible en el aprendizaje de cualquier deporte. Con él, obtendremos mayores beneficios en cuanto a la mejora de las cualidades motrices básicas y específicas, también en cuanto al ampliación de la motivación es un estímulo motivante que puede generar un aumento en la práctica del deporte en este caso el baloncesto así como también una disminución del abandono de la misma.



## **Materiales de Referencia.**

### **BIBLIOGRAFÍA**

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Módulo de corrientes, métodos y técnicas de la investigación educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Guía de proyectos de investigación social y educativa. Ambato – Ecuador.

HERRERA, NARANJO, MEDINA. Tutoría de la investigación. Editorial Diemerino. Quito – Ecuador.

JARAMILLO, L. Módulo de proyectos de investigación científica aplicados a la Cultura Física. Ambato – Ecuador.

GENERELO, E. ZARAGOZA, J.; LÓPEZ, F. ODRIÓZOLA, J. M (1990). Apuntes del Seminario de Preparación Física en el Baloncesto. AEEB. Madrid.

GONZÁLEZ BADILLO, J.J. (1999). Metodología del Entrenamiento para el Desarrollo de la Fuerza. COE-UAM.

GROSSER BRIGGERMAN, ZINTL (1992) Alto Rendimiento Deportivo: Planificación y Desarrollo. Barcelona, Martínez Roca.

HANN, E. (1988) “Entrenamiento con jóvenes”. Ed. Martínez Roca. Barcelona.

HERNADEZ MORENO, J. (1998). Baloncesto, Iniciación y Entrenamiento. Barcelona. Paidotribo.

LAMB D.R. (1978) Fisiología del Ejercicio. Respuesta y Adaptaciones. Pilateleña.

LORENZO, A. (1999) Apuntes de Preparación Física. Curso de Entrenador Superior. Málaga. FEB.

MANNO, R. (1991). Fundamentos del Entrenamiento Deportivo. Ed. Paidotribo. Barcelona.

MATVEEV, L. (1983). “Fundamentos del Entrenamiento Deportivo”. Editorial Raduga. U.R.S.S.

MATVEIEV, L. P (1965). Periodización del entrenamiento deportivo. Moscú, Madrugá

MORA, J. (1989) Indicaciones y Sugerencias para el Desarrollo de la Flexibilidad. Colección Educación Física 12 – 14 años. Cádiz, Diputación Provincial de Cádiz.

**Lincografía.**

[www.geocities.com/monjebasket/](http://www.geocities.com/monjebasket/)

[Index/el\\_monasterios\\_del\\_baloncesto.htm](http://Index/el_monasterios_del_baloncesto.htm).

[www.proyectosalohogar.com/Deportes/Fundamentos\\_del\\_baloncesto.htm](http://www.proyectosalohogar.com/Deportes/Fundamentos_del_baloncesto.htm).

[www.gifmania.com./baloncesto/](http://www.gifmania.com./baloncesto/)

[www.geocities.com/jubachicopiapo/paginas/historiabalconcesto.htm](http://www.geocities.com/jubachicopiapo/paginas/historiabalconcesto.htm)

[www.efdeportes.com/efd36/balonc.htm](http://www.efdeportes.com/efd36/balonc.htm).

## ANEXOS

### ANEXOS N. 1

**UNIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO**  
**FACULTAD DE CIENCIAS HUMANAS Y DE LA EDUCACIÓN**  
**DIRECCIÓN DE POSGRADO**

Encuesta dirigida a los Padres de familia de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela Andoas ciudad de Puyo provincia de Pastaza período Agosto – Julio 2013.

**Objetivo:** Recopilar información para el análisis e interpretación sobre la metodológica que influye en la enseñanza del baloncesto.

**Instrucciones:** Lea detenidamente los siguientes ítems y señale cual es el más conveniente.

#### **Cuestionario.**

1. ¿Es importante la metodología en la enseñanza para las diferentes disciplinas deportivas?

SI.....NO.....

2. ¿Los indicadores explicación, demostración ejecución, corrección, retroalimentación son significativos en el proceso metodológico?

SI.....NO.....

3. ¿La ejecución de los fundamentos básicos del baloncesto se los puede realizar en forma individual?

SI..... NO.....

4. ¿Cree Ud. que el juego es una estrategia metodológica en la enseñanza grupal?

SI.....NO.....

5. ¿Es importante la aplicación de estrategias de aprendizaje en la enseñanza del baloncesto?

SI.....NO.....

6. ¿El sistema de juego ofensivo se aplica cuando el equipo contrario está más preparado?

SI.....NO.....

7. ¿El sistema de juego defensivo se aplica cuando el equipo contrario no está preparado?

SI.....NO.....

8. ¿La aplicación de estrategias metodológicas son importantes en la enseñanza del baloncesto?

SI.....NO.....

9. ¿Le gustaría a Ud. participar en el diseño de una guía metodológica que influya en la enseñanza del baloncesto de las niñas de la categoría sub 8 y10 de la escuela “Andoas”, ciudad de Puyo?

SI.....NO.....

**GRACIAS POR SU COLABORACION.**